

مكتبة الحياة



عاطف عمارة

طريقك إلى السعادة

كيف تحصل على  
السعادة والرضا







مكتبة الحياة

عاطف عمارة

طريقك إلى السعادة  
كيف تحصل على السعادة والرضا

الناشر  
المكتب العربي للمعارف

اسم السلسلة : مكتبة الحياة  
اسم الكتاب: طريقك إلى السعادة  
اسم المؤلف: عاطف عمارة  
تصميم الغلاف : محمود حمدي

---

جميع حقوق الطبع محفوظة للناشر  
المكتب العربي للمعارف

١٠ شارع الفريق محمد رشاد حسن - خلف عمر أفندي -  
ميدان الحجاز - مصر الجديدة - القاهرة  
تلفون : ٢٦٢٣٧١٧٣ فاكس ٢٦٢٢٥١٢٨  
بريد إلكتروني : malghaly@yahoo.com

---

الطبعة الثانية ٢٠٠٨

---

جميع حقوق الطبع والتوزيع مملوكة للناشر ويحظر النقل أو الترجمة أو الاقتباس من هذا الكتاب في أي شكل كان جزئياً  
كان أو كلياً بدون إذن خطي من الناشر، وهذه الحقوق محفوظة بالنسبة إلى كل الدول العربية . وقد اتخذت كافة  
إجراءات التسجيل والحماية في العالم العربي بموجب الاتفاقيات الدولية لحماية الحقوق العينية والأدبية .

عمارة ، عاطف

طريقك إلى السعادة : كيف تحصل على السعادة والرضا / عاطف عمارة.

- ط ١. - القاهرة : المكتب العربي للمعارف ، [٢٠٠٨]

١٢٠ ص ؛ ١٧ × ٢٤ سم .

تدمك ٢ ٥٤٦ ٢٧٦ ٩٧٧

١- السعادة الشخصية

٢- الرضا عن النفس

١ . العنوان

١٥٢,٤٢

رقم الإيداع : ٢٠٠٨/١٠٣٩٤

الترقيم الدولي : I.S.B.N 977-276-546-2

"ننشأ وفي اعتقادنا أن السعادة في الأخذ، ثم نكتشف أنها في العطاء".

(سومرست موم)

"أعمل لسعادتي إذا عملت لسعادة الآخرين".

(سقراط)

"إذا عرفنا كيف فشلنا نفهم كيف ننجح".

(همنجواي)

"من لا يغامر في الفشل لا يحرز النجاح".

(نيكسون)



## المقدمة

### ما السعادة ؟ ما معناها ؟

فى أى شىء تكمن ؟ هل هى كامنة فى أغوار نفوسنا، أم هى كائنة فى العالم الخارجى ؟ أين نجدها ؟ وأين يجب أن نبحث عنها ؟ هل هى مجرد فكرة معنوية يمكن ترجمتها وتجسيدها فى أشياء وأفعال ومشاعر وسلوكيات ؟ أم هى المباهج الحسية التى تمتلئ بها الحياة التى نعيشها ؟ وهل هناك صلة معينة بين الطريقة التى نحيا بها وبين السعادة أو الشقاء فى الحياة ؟

ما جوهر السعادة ؟ وما جوهر الشقاء ؟ وما أسباب كل منهما ؟ هل تتوقف سعادة الإنسان على أفكاره أو أسلوبه فى الحياة، أم تتوقف سعادته على الحظ أو الصدفة، كأن يتصادف أن يولد فى أسرة موسرة لها من الحظ والثروة والقوة والجاه ما يمكنه من الحصول على كل ما يرغبه ويتمناه، ويوفر له جميع الوسائل التى من شأنها أن تدفعه إلى تحقيق أحلامه وآماله وأمانيه ؟

ما العلاقة بين السعادة وبين الأخلاق والفضيلة ؟ وهل يمكن أن يكون الأقوياء وأهل السلطة والاستبداد والجباية وسائر الأشرار الذين يتمتعون بالمال والسلطان من السعداء فى الحياة ؟

كل هذه الأسئلة وغيرها، ترد إلى الذهن بمجرد أن يفكر الإنسان فى معنى السعادة، وفى أسبابها، وفى عالمنا من حيث إمكان وجود السعادة أو الشقاء فيه . ولأن البحث عن السعادة لا يستقيم ولا يكتمل إلا بطرح هذه الأسئلة وأمثالها، فقد حاولنا فى هذا الكتاب أن نقدم الإجابة عن هذه الأسئلة التى لا شك فى أن الإنسان فى كل مكان وزمان قد طرحها على نفسه وبحث لها كثيرا عن الإجابات التى تشفى غليله .

وليس من شك، أيضا، فى أن السعادة كانت وما تزال، هى المطلب الأسمى الذى يسعى الإنسان لتحقيقه فى الحياة . ولولا سعى



الإنسان الدائب فى طلب السعادة والبحث عنها . لما اختلفت أنماط الحياة باختلاف المجتمعات والأزمنة، ولما تطورت أنماط العمل، وأشكال الأسرة، لأن العمل والأسرة - من دون العوامل الأخرى - من أهم الدعائم التى تقوم عليها حياة الإنسان الاجتماعية، وتطورهما واختلاف شكليهما عبر العصور والمجتمعات، ما هما سوى التعبير العملى عن رغبة الإنسان الجامحة فى الوصول إلى أفضل أساليب العيش التى تضمن له أفضل أنماط الحياة، على أمل أن يحقق له "أفضل الأنماط" هذا .. أقصى قدر ممكن من السعادة والهناء والاستقرار .

على أن الإنسان فى سعيه الدائب فى طلب السعادة، لا يتوقف أبدا عند شكل من أشكالها، أو لون من ألوانها، وهو لا يقنع بما يصل إليه منها . بل إنه لا يلبث أن يطمح إلى المزيد من السعادة، طالما كان يسعى لطلبها فى العالم الخارجى، ذلك العالم الذى ما وصل، ولن يصل، إلى الكمال المطلق، لا بسبب قصور عالمنا عن الكمال فحسب، بل أيضا لأن الكمال المطلق يستحيل أن يتحقق فى إطار العالم النسبى .. فالكمال المطلق هو "المستحيل" الوحيد الممكن الوجود الذى يجب على الإنسان أن يعترف بوجوده وألا يحاول إنكاره .. وبهذا المعنى تكون السعادة، أيضا، من الأمور النسبية، ويصبح من الغباء حقا أن نتحدث عن السعادة المطلقة .

بيد أنه يمكننا أن نفرق بين أشكال وألوان مختلفة من السعادة، وأن نتحدث عن السعادة الحقة والسعادة الزائفة، أو السعادة المعنوية والعقلية والسعادة الحسية، بنفس القدر والمعنى الذى نتحدث به عن الشقاء بمختلف ألوانه وأشكاله المعنوية والحسية .

والحديث عن السعادة هو الحديث عن "الإنسان" فى كل مكان وزمان، الإنسان الذى كان دأبه - دائما - البحث عن ذاته، وعن أسرار وجوده، وعن كل ما يتعلق بهذا الوجود من قريب أو بعيد . على أن السعادة ليست من الأمور الفرعية، ولهذا لا يُعدّ البحث عنها



ترفا بأى حال من الأحوال، لأن السعادة ترتبط بالأخلاق، كما ترتبط بالحرية، وترتبط بالمجتمع وأنظمتها كما ترتبط بالفرد وقيمه وعاداته وأفكاره وتقاليده وعقائده وحتى مشكلاته النفسية الخاصة.. وهى بهذا المعنى من الموضوعات الوجودية المهمة والرئيسية وذات القدر العظيم من الحيوية بالنسبة لحياتنا الشخصية والعامة .

لهذا رأينا أن نخصص لبحثها هذا الكتاب، ضمن المكتبة السيكولوجية، التى أخذت على عاتقها مهمة تبسيط العلوم النفسية حيناً، وتطبيقها مبسطة فى كثير من الأحيان، إيماناً منا بضرورة نشر المعرفة النفسية فى الأوساط الشبابية، لما لهذه المعرفة من دور حيوى فى تبصير الأجيال الشابة بحقائق النفس البشرية، وحقائق الحياة الاجتماعية، وتشكيل وعى هذه الأجيال بما يضمن لها التوفيق والنجاح والفاعلية والصحة وسعة الأفق، فضلاً عن الاستبصار الضرورى بحقائق الحياة الخاصة والعامة .

فالدور الذى تؤديه المعرفة فى حياتنا يجب أن يزداد عمقاً وأن يتسع مداه حتى تتزايد فاعليته فى عالم يعتمد اليوم على ثورة المعلومات والتكنولوجيا الفائقة، ذلك العالم الذى تتزايد فيه - أيضاً - حدة الصراع والتنافس بين الدول المتقدمة . ولقد أصبحنا الآن نعى، أكثر من أى وقت مضى، أن المستقبل المشرق لن يكون إلا لمن يملكون مفاتيح المعرفة وتطبيقاتها .

\*\*\*

لقد حاولت فى هذا الكتاب أن أضع يد القارئ على مفاتيح السعادة والنجاح.

كما حاولت أن أضع بين يديه الصورة العامة لملامح الحياة التى يجب أن يحياها كل من يطلب السعادة والنجاح، فضلاً عن محاولتى للإجابة عن الأسئلة التى طرحت فى بداية هذه المقدمة . فإذا كنت قد نجحت فى تحقيق هذه الأهداف، فحسبى هذا، وإن لم أكن قد حققت كل ما أصبو إليه على أفضل شكل، فحسبى أننى قد حاولت. على أن



السعى نحو المزيد من المحاولات -المقبلة - لن ينقطع، وسوف يظل  
السعى متصلاً حتى نحقق ما نصبو إليه وما عقدناه من أمل على هذه  
السلسلة منذ أن بدأنا في نشرها .

وللقارئ منا أغلى الأمنيات بالتوفيق والنجاح والسعادة  
عاطف عمارة



# الفصل الأول

## طريقك إلى السعادة

- مفاتيح النجاح
- الصدفة والحظ
- ما السعادة ؟
- الطريق إلى السعادة



## مفاتيح النجاح

ليس من شك في أن النجاح الذي يحققه الإنسان في حياته، النجاح بمعناه الأشمل الذي يتسع ليشمل الميادين والمجالات كافة، هو أحد أسباب السعادة، كما أن الفشل والإخفاق من أهم عوامل الشقاء والتعاسة.

فإذا كان النجاح من العوامل المهمة والحيوية التي تحقق السعادة، فإنه يجب علينا جميعاً أن نعرف "مفاتيح النجاح" والوسائل التي يتحقق بها، والشروط التي لا يتحقق بدونها. فإذا امتلكن هذه المعرفة. كنا على ثقة من مسيرتنا في الحياة، وكنا على ثقة أعظم من قدراتنا المدعمة بالمعرفة الواجبة، فما "مفاتيح النجاح" ؟

**المفتاح الأول هو :** العقل السليم، والنشاط، والصحة. فالعقل السليم هو الذي يخطط ويضع الخطط ذات الأهداف النهائية، وهو الذي ينتهز الفرص، بل يخلقها خلقاً، وهو الذي يوجه استبصارنا الطرق التي تحقق أهدافنا في الحياة، وهو الذي يوجه إرادتنا في الطريق الصحيح بحيث لا نحيد أبداً عن تحقيق أهدافنا ولا نرتضى بأقل من تحقيق طموحاتنا وأحلامنا .

التخطيط إذن ضرورة واجبة لتحقيق أي نجاح، والتخطيط المنظم الهادف يتطلب العقل السليم اليقظ الدائم الانتباه. وهذا العقل، بدوره يتطلب صحة بدنية جيدة، لأن العقل السليم في الجسم السليم. فإذا امتلك الإنسان الصحة الجيدة والعقل السليم، توافر له النشاط الذي يمكنه من بذل الجهد المطلوب لتحقيق أهدافه، وبهذه الوسائل يمكنه أن يواصل كفاحه وانتصاراته حتى يصل في النهاية إلى تحقيق كل أحلامه وطموحاته .. فإذا حقق النجاح المنشود امتلك بذلك المفتاح الأول من مفاتيح السعادة .

ونحن إذا نظرنا في حياة العظماء، من رجال المال والسياسة مثلاً، لوجدنا أن نجاحهم إنما تحقق بفضل المفتاح الأول الذي يضم:



العقل السليم، والنشاط والصحة. فلكي يحقق الرجل الناجح أهدافه لابد له من استخدام العقل في التخطيط، ولابد له من الصحة الجيدة والنشاط حتى يتمكن من تنفيذ طموحاته وفرض إرادته بالعمل المتواصل غير المنقطع والجهد المنظم. وهناك أناس بدعوا حياتهم من الصفر، لكنهم بفضل عقولهم السليمة ونشاطهم وصحتهم بلغوا أعلى المناصب السياسية وتمكنوا من جمع الثروات الضخمة التي وضعتهم في قائمة أغنى أغنياء العالم. أما أمثلة العظماء الذين كانوا يملكون العقل السليم والنشاط ولا يملكون الصحة، فهؤلاء كان يمكنهم أن يكونوا أعظم مما كانوا بالفعل لو لم يقف المرض عقبة في سبيل تقدمهم وتطورهم.

إن العقل السليم يقودنا إلى النجاح منذ البداية، لأنه يدفعنا إلى اختيار العمل الذي نحبه، العمل المناسب لنا ولميولنا وقدراتنا. فنحن إذا اخترنا العمل المناسب أصبح نجاحنا فيه مؤكداً، وأصبح تميزنا نتيجة حتمية لأننا سوف نبذل أقصى جهدنا لكي نظهر قدراتنا ومواهبنا وإبداعنا من خلال هذا العمل، وسوف نؤدي عملنا دون أن نشعر بالملل أو السأم، وسوف لا نشعر بالغربة في إهمال واجبننا وعملنا الذي نحبه. أما الذين يخفقون في اختيار العمل المناسب نتيجة خطأ قرارات العقل غير السليم فإن الإخفاق هو نصيبهم، لأنهم سيعملون في مهنة لا يحبونها، وسيكون العمل بالنسبة لهم عبئاً يودون التخلص منه، أو مشقة يجبرون أنفسهم عليها - يومياً - ويرهقون أعصابهم بها إلى أن يسقطوا فريسة لانهيار الأعصاب.

وهكذا سيطول بنا الحديث إذا حاولنا سرد المزايا التي نستفيد بها من العقل السليم كمفتاح أساسي من مفاتيح النجاح.

**أما المفتاح الثاني، فهو:** تحديد الهدف، فكل من يريد أن يحقق النجاح في الحياة عموماً عليه أن يحدد أهدافه الكبرى بدقة ووضوح، وعليه أن يسأل نفسه: ماذا يبغى من الحياة؟ وما هدفه العظيم فيها؟ على أن الإجابة عن مثل هذا السؤال تتطلب أولاً أن يعرف الإنسان



نفسه حق المعرفة، لكي يعرف بعد ذلك ماذا يريد. فلكي تعرف ماذا تريد يجب أولاً أن تعرف من أنت ؟ وأين أنت ؟ يجب أن تعرف ماذا كنت؟ وإلى أين وصلت ؟ لكي تحدد ماذا تريد أن تكون وإلى أين تريد أن تصل.. ويجب أن تعرف ماذا كانت أفكارك وأهدافك قبل ذلك، وهل حققت ما كنت تريد أن تحققه، أم أنك قد أخفقت في ذلك، ويجب أيضاً أن تعرف أسباب الإخفاق، الخارجية والذاتية، حتى تعمل على تجنبها باتخاذ العادات الإيجابية الجديدة، وترك العادات السلبية . فكل إخفاق إنما يكون السبب فيه عاداتنا السلبية، أكثر مما يكون السبب كامناً في الظروف الخارجية. فالظروف - غالباً - هي المسوِّغ الذي نلجأ إليه لتسويغ إخفاقنا وعجزنا وفشلنا. أما إذا كنا من أصحاب الإرادة القوية فلن نعتزف بالظروف القهرية، ولن يكون هناك أبداً ما يقهر إرادة النجاح في نفوسنا، وعندئذ يجب أن نبحت داخل نفوسنا عن الأسباب التي تعوق تقدمنا وألا نلجأ إلى تسويغ إخفاقنا بأي مسوغات خارجية واهية .

تحديد الهدف إنن هو الخطوة الأولى في بداية الطريق نحو النجاح، إذ إن من لا هدف له.. ليس له أيضاً رؤية في الحياة، ومن لا رؤية له يظل يتخبط بين الطرق ولا يصل أبداً إلى طريق، لأنه - منذ البداية - لم يحدد لنفسه الهدف أو الطريق الذي يجب أن يسلكه لكي يصل إلى الهدف .

ومن الواضح أن الذين يتخبطون بلا هدف في الحياة لا ينجون السعادة، ولا يصلون إليها أبداً، بل إنهم يظلون يتحركون في مكانهم ولا يتقدمون خطوة واحدة، وبالتالي لا يحققون أي نجاحات، وهؤلاء لا ينجون من الحياة سوى مرارة اليأس والفشل والإخفاق، بل إن هؤلاء يكونون - منذ البدء - قد اختاروا لأنفسهم الحياة على هامش الحياة، حيث يعملون ما لا يحبونه، ولا يطمحون إلى أكثر من الحصول على أوقاتهم اليومية، وجُل طموحهم في الحياة هو أن يكونوا كالحوانات التي أمنت الحصول على طعامها وشرابها فحسب، فلا طموح لديهم



أعظم من ذلك، ولا نجاحات ولا انتصارات ولا إبداع ولا تميز ولا تفرد... وهم يحصدون ثمار تلك الحياة المنحطة المبتذلة، ويذوقون علقم التفاهة والحياة الهامشية، ولا يعترفون بعجزهم وخمولهم وفشلهم، بل يسوغون لأنفسهم هذا الفشل بالمسوغات كافة حتى يستمروا في نمط وجودهم الفارغ على هامش الحياة يحصدون ثمار اليأس والشقاء.

إن ما الأهداف التي يجب على العقل السليم أن يعمل من أجل تحقيقها؟ ليس من شك في أن هذه الأهداف يجب أن تتضمن بعض الوسائل التي تؤدي بنا إلى تحقيق النجاح والسعادة، ومنها: الصحة، والعلاقات الشخصية الجيدة، ومبلغ الدخل الذي نرغب فيه، والطرق التي تؤدي إلى تحسين العمل، وإلى زيادة الدخل، والمبلغ الذي يجب ادخاره لتأمين الشيخوخة، ونوع المنزل، والسيارة، والمنافع التي نرغب في توفيرها لكل فرد من أفراد الأسرة.

تلك هي الغايات الرئيسية التي يمكن تحديدها، ويمكن أن نضيف إليها بعد ذلك: التنمية الدائمة لملاكات النفس ومواهبها حتى تتطور شخصيتنا باستمرار، التطور الذي يضمن لنا المزيد من التقدم والنجاح.

ويمكننا أن نحقق هذه الغايات كلها، إذا رسمنا خطة عملية لتحقيقها، على مدار عدة أعوام، أو نرسم خطة لسنة واحدة، وخطة لخمس سنوات، ونضع أهدافا للإنجاز الشخصي من أجل التقدم، والانضباط الذاتي، وأهداف العمل... في اليوم الواحد، وفي الأسبوع، وفي الشهر.

فإذا وضعنا الخطة العملية، علينا أن نراجعها يوميا، كل صباح، وكل مساء، لننظر ما تحقق منها، ونحدد العقبات التي حالت دون تحقيق بعضها لكي نعمل على إزالة هذه العقبات، ويجب أن نتذكر الأهداف التي تضمنتها الخطة في كل لحظة حتى تستقر تلك الأهداف في عقلنا الباطن، وبالتدريج سيعمل العقل الباطن على تنفيذ أهدافنا بشكل تلقائي يقودنا بإصرارنا وإرادة قوية نحو النجاح.



يجب أيضا أن نضع خطة عملية - مماثلة - لتنمية مواهبنا وملكاتنا وقدراتنا، تشمل التدريبات العملية الرياضية أو الذهنية أو اليدوية، إضافة إلى خطة "للتثقيف الذاتى" هدفها توسيع مداركنا وزيادة نضجنا ومعارفنا فى جميع الميادين والاتجاهات . يجب أن نقرأ فى: الفلسفة، والعلم، والفن والأدب والسياسة والاقتصاد، ويجب أن تكون لنا اهتمامات عامة بما يحدث حولنا فى المجتمع، وفى العالم كله، لكى نحيا الحياة الحقة، الحياة التى لا انفصال فيها عن التيار العام للحياة الواقعية الواعية المثمرة.

وباختصار، إذا أردنا أن نحقق لأنفسنا الصحة والسعادة، فعلىنا أن نتبع القواعد التالية :

#### أولا : تعلم الاسترخاء :

تعلم كيف تريح جسمك، فى أى وضع وفى أى وقت وزمان ومكان . تعلم كيف تسترخى فى المنزل، فى المكتب، فى العمل، فى الطريق، فى أثناء الرياضة، فى وقت الحرب، فى أثناء قيادة السيارة، فى أثناء جلوسك فى السينما أو المسرح، فى مشيئتك، فى وقتك، فى نومك.

تعلم كيف تريح عقلك، وفكرك، وأعصابك . تعلم كيف تزيل القلق، بل تعلم كيف تواجه القلق وترفضه وتنتصر عليه . تعلم كيف تواجه الحوادث الجسام، وتواجه المرض، والمصائب بجأش رابط ونفس هادئة . تعلم كيف تجلس فى هدوء، وكيف تنام وأنت سعيد .

#### ثانيا : اعمل فى حدود طاقتك :

تعود أن تعمل فى حدود طاقتك ، وأن تستريح كلما شعرت بالتعب، فلا ترهق أعصابك . إن لبدنك عليك حقا . حدد موعد عمالك، وموعد راحتك، وموعد لهوك، وموعد نومك، بحيث تنعم بالساعات



الأولى من نومك قبل منتصف الليل حتى تستيقظ نشيطا، وتستقبل  
عملك بسرور وابتسام .

### ثالثا : كل طعاما متوازنا :

انتق الطعام الموافق، ولا ترهق معدتك بتعدد أنواع الطعام أو  
بالطعام الدسم . أكثر من الخضراوات الطازجة والفواكه، قلل من  
اللحوم والنشويات، كل خبزا أسمر، قلل من السكر الأبيض واستبدل  
به السكر الأحمر أو عسل النحل أو العسل الأسود . امضغ طعامك  
جيذا، مص الماء مصا، واشرب ثمانى أكواب يوميا، واحدة فى  
الصباح الباكر وواحدة قبل النوم مباشرة والباقي فيما بين الوجبات،  
ويحسن أن يكون كوب الصباح من عصير الفواكه .

لا تتقيد بالموعد، ولا تأكل كلما نوديت إلى الطعام، لا تجلس إلى  
المائدة إلا وأنت جائع . أعط معدتك فرصة للراحة والصيام . تعود  
الصيام كلما شعرت بثقل فى معدتك أو أمعائك، أو كسل فى كبدك،  
حتى تشعر بالراحة والرغبة فى الطعام .

### رابعا : تنفس :

التنفس هو مصدر الحياة .. وسر من أسرار الوجود .  
تعود أن تتنفس بعمق وهدوء وتوقيت منتظم كلما أمكنك ذلك .  
ومارس تمرينات التنفس العميق بوسائل اليوجا كلما وجدت إلى ذلك  
سبيلا . اجمع بين التنفس العميق والإيحاء الذاتى حتى تبلغ القمة فى  
التمرين .. عندئذ سوف تتذوق الحياة بأجمل ما فيها وأكمل معانيها .

### خامسا : اطرء فضلاتك جيذا :

لا تدع للإمساك مجالا فى حياتك، واجتهد ألا تستخدم المليينات .  
حافظ على كليتيك حتى تعملان بنشاط، وتطرء البول ومشتقاته . نشط



جلدك بالدلك والاستحمام يوميا. حتى تنشط المسام وتطرد إفرازاتها الضارة .

#### سادسا : نظم السوائل التى تدخل معدتك :

قلل جدا من كميات الشاي والقهوة والكافوا، والمياه الغازية، والسجائر. أقلع تماما عن شرب البيرة والمشروبات الروحية، حتى لا تتمدد معدتك أو تمرض بالأمراض التى تسببها المشروبات الضارة. استعمل الماء القراح الطبيعى. اشرب مياه الينابيع. أكثر من عصير الفواكه، والطماطم، والليمون، وعصير الخضراوات . تذكر أن اللبن على الرغم من أنه سائل، فإنه غذاء كامل، ويجب عند شربه التانى كأنك تأكله، وأكثر من استعمال اللبن الرائب والزبادى .

#### سابعا : تأمل وتفكر وحاسب نفسك وركز عقلك :

اعرف نفسك، واعرف روحك، واعرف صلتك بالكون، وتأكد من قيمتك كأعظم الكائنات . أنت أسمى الكائنات، لا تبتعد مطلقا عن هذه الفكرة، لا تتنازل أبدا عن رفيك وسموك، أينما كنت، وحيثما حللت. كن دائما فى رابطة مع الحى القيوم الذى خلق الكون وخلقنا جميعا. إنه أقرب إلينا من حبل الوريد، وإنه معنا أينما كنا، تأمل فى كل هذا وتفكر فى سر وجودك الذاتى، وفى سر الوجود العام، وتذكر أن هدف الحياة هو أن تبلغ أقصى درجات تطورها ورقوها، وأنها قد بلغت هدفها فعلا عندما تجسدت أنت فى هذا الوجود، وأن عليك أن تواصل رفيك الذاتى لتحقيق ذاتك، فإن تحقيق الذات هو هدف الوجود .

#### ثامنا : عش حياة هادئة وكن بسيطا وكن فيلسوفا :

لا تمش فى الأرض مرحا، فإنك لن تخرق الأرض ولن تبلغ الجبال طولا، ولا تتعال على الناس فانت لبنة من لبنات البشر، من

نفس الجنس، مهما غرتك الدنيا بزخرفها ومهما غمرتك الدنيا بالمال والجاه والسلطان، فأنت إنسان قبل أن تكون السلطان، فالتواضع أصل رفعة النفس، ورفعة النفس أساس الحكمة .

#### تاسعا : اعتن بجسمك :

مارس تمرينات اليوجا وتمرينات التنفس العميق، وأى تمرينات أخرى تحبها، حتى تحصل على جسم سليم صحيح قوى وتفرز غدداك فى نشاط ولين ويسر، وتتعم بالصحة والنشاط والحيوية الدافقة .

#### عاشرا : العقل المطمئن :

إن هدف اليوجا، أن تصل بك إلى عقل ساكن هادئ، قوى، فى صفاء، سعيد فى هناء، مرتب التفكير، قانع فى غير خضوع أو إذلال.. ولكي تعيش هادئ النفس، لا تعلن عن متاعبك دائما، لأن الأشخاص الذين يعلنون عن متاعبهم لا ينفذ رصيدهم منها أبدا، ويمجهم الناس .

والعقل المطمئن هو طريقك إلى السعادة النفسية، والسعادة النفسية تتبع من أعماق النفس، فابحث فى أعماقك حتى تعرف نفسك وتفهمها، وتحل الصراع الداخلى، بين عواطفك ورغباتك وآمالك، وحقيقة الموقف الذى أنت فيه والبيئة المحيطة بك، وتلائم بين نفسك وبين كل هذه العوامل، وتوائم بين نفسك وبين الآخرين، وتقبلهم على علاقتهم، لأن لكل منهم مفاهيمه الخاصة، وحاول أن تدخل السرور على من هم حولك فينعكس عليك السرور كما تنعكس الصورة على المرآة. استشعر السعادة دائما فى أعماق نفسك، وابتسم للحياة حتى يتجمع لديك فائض من السعادة التى تتبع من أعماق النفس



وتفيض علي من هم حولك كما يفيض الغدير علي ما حوله بالخير والبركات<sup>(١)</sup>.

تلك هي مفاتيح النجاح، والصحة، والحياة الهادئة الناعمة السعيدة. تأملها، وفكر فيها جيدا، ثم تساءل : ما الذي تملكه منها؟ وما الذي لا تملكه ؟ وكيف تستخدم المفاتيح التي تملكها بالفعل؟ وعلى ضوء الإجابة أعد تنظيم حياتك حتى تصبح بحق سيد نفسك وصاحب قرارك ومصيرك .

\*\*\*

---

(١) لليوجا ميسوع السعادة : عبس للمسيرى ، دار المعارف ، ١٩٦٦ .

## الصدفة والحظ

من الأشياء التى يجب أن نحذر منها جميعا : أن نترك حياتنا لعبة فى يد القدر أو الصدفة أو الحظ .

ومن الواجب علينا أن نصبح سادة أنفسنا - كما قلنا - لأن الإيمان بالحظ لا معنى له سوى أننا نعتمد على الظروف والصدف التى لا بد أنها لن تكون دائما لصالحنا . يجب أن نعتمد على مواهبنا وقدراتنا وجهدنا الذاتى، أى يجب أن نعتمد على أنفسنا وعالمنا الداخلى، وألا نعتمد مطلقا على الظروف الخارجية فى تسيير حياتنا .

إن حياة الإنسان مثل السفينة المبحرة فى محيط تلعب بها الأنواء والعواصف، وإذا لم يكن الإنسان ربانا قديرا فإن الريح تسيطر على مركبته وتلقى بها فى مهاوى العدم . فهل يترك الربان الحكيم قيادة سفينته للظروف والصدف والحظ ؟! بالطبع .. كلا لأنه لو فعل فشأنه شأن الأحمق المجنون الذى يختار الهلاك لنفسه عندما يَعدُّ الحياة مجرد مغامرة يمكن أن نقامر عليها بكل شئ حتى مصيرنا ومستقبلنا .

إن فـالـعـقـلـيـة التى تؤمن بالحظ هى أول ما يجب على الإنسان الناجح أو الذى يرغب أن يحقق النجاح أن يتجنب الثقة بها أو يعتمد عليها، وعليه - بالمقابل - ألا يثق إلا بالعقلية الموجهة التى تعتمد على التخطيط كوسيلة للوصول إلى تحقيق الأهداف . وعلينا أن نؤمن بأن حياتنا تمضى فى عالم تحكمه قوانين صارمة، ثابتة، أولها قانون العلة والمعلول، أو السبب والنتيجة، وأن كل ما يجرى فى العالم من أحداث إنما يخضع لهذا القانون الذى يدل على أنه لا وجود مطلقا لما يسمى بالصدفة أو الحظ . فالرجل الناجح يحقق النجاح لأنه يفكر ويحلم ويطمح ثم يبذل من الجهد والعمل الشاق المتواصل ما يحقق به أحلامه وأفكاره وطموحاته، ومثله الرجل الثرى الذى بدأ حياته من الصفر حتى وصل إلى قمة النجاح والثروة فى عالم التجارة والأعمال . ولو كان الرجل الذى يحلم بالنجاح أو الثروة ممن يعتمدون على الصدفة أو ينتظرون الحظ أو ضربات القدر لما وصل كل منهما إلى



ما وصل إليه . إن الحياة لن تكون سوى مجرد انتظار يائس طويل الأمد بالنسبة لمن ينتظرون الحظ ويتقنون به، وهؤلاء لن يجنوا من انتظارهم الطويل سوى مرارة اليأس والفشل والإخفاق .

يقول اللورد بيفر بروك : "مع كر السنين، يقل اعتقادي بوجود أى حظ ما . إنه لمن حسن الطالع أن يولد المرء وهو وارث خمسمائة ألف دولار بدلا من أن يولد فى كوخ . هذا ما كتبتة قبل ذلك، لكن هذا القول لم يعد يبدو لى حقيقيا .. إذ ربما كان حافزا أن يولد المرء فقيرا، فى حين أن يولد المرء غنيا يمكن أن يجر إلى الدمار" . إننا نعتقد على الفور أنه من سوء الحظ أن يفقد امرؤ ثروته فى كارثة بعد أن يكون قد قضى السنين الطوال فى جمعها . غير أنه ربما كان فى أساس الكارثة عناصر أغفلها هذا الشخص . كما يمكن أن يكون ثمة شىء حسن، على الرغم من مظاهر الكارثة، يجبر رجلنا على إيقاظ فكره المستغرق فى النوم، وعلى تعزيز مسلكه .

من السخف الاعتقاد بأن ثمة أناسا يولدون محظوظين، وآخرين يولدون سيئى الحظ، تماما كما يولد البعض كبار الأجسام، والآخرين صغار الأجسام . وربما يمكن تفسير "الحظ" أحيانا بالجهد والفكر، تماما كما يمكن تفسير "سوء الحظ" بغياب هاتين الخاصيتين<sup>(١)</sup> .

ما الذى يجرنا إليه الإيمان بالحظ والاعتماد عليه ؟ إنه يجرنا إلى الاعتقاد بأننا سوف نحقق أعظم النجاحات عندما يسوق الحظ لنا أعظم الفرص .. وعلينا - عندئذ - أن ننتظر الفرصة العظيمة التى تهبط علينا من السماء بشكل سحرى يحقق لنا أعظم أحلامنا . ويدفعنا ذلك - بالطبع - إلى عدم الاقتناع باغتنام الفرص الصغيرة التى تتتابع أمامنا، وهكذا تتحول حياتنا إلى "حالة ممتدة من الانتظار الطويل" غير المثمر، بينما تضيع منا الفرص الحقيقية كافة، أى أن الاعتقاد فى الحظ لن يقودنا فى النهاية إلا إلى الفشل . إنه يحول حياتنا إلى "انتظار" فارغ لا جهد فيه ولا عمل، إنها الحياة على الهامش، لأن الرجل الناجح يتصرف على النقيض تماما، فهو لا يؤمن بالحظ، بل هو على

(١) سبيلك إلى السعادة : سمير شيخانى ، للأفاق الجديدة ، بيروت .

النقيض يؤمن: بأن الفرص الصغيرة المتتابة هي التي تؤدي في النهاية إلى النجاح .. عندما تتراكم الفرص الصغيرة تصنع تاريخ النصر بالكفاح المثمر . فالنجاح العظيم لا يأتي دفعة واحدة، ولا يكون ثمرة لفرصة واحدة عظيمة، إنما هو نتيجة الكفاح والعمل المستمر المتواصل غير المنقطع، العمل الذي يحقق الهدف النهائي .. وهو النجاح .

لننظر إلى حياة مشاهير الرجال في مختلف الميادين، ولن نجد عندئذ من بينهم من كان يؤمن بالخط أو الصدفة، بل إننا سوف نجدهم جميعا يعتمدون على مواهبهم وجهودهم ومعارفهم التي وظفوها إلى أقصى حد ممكن للوصول إلى أهدافهم، وكانت أهدافهم دائما هي الوصول إلى التميز والنجاح في الميادين التي يعملون بها . وسوف نجد أن نجاحهم في النهاية كان ثمرة الجهد الطويل والعمل الشاق الذي بذلوه على مدى السنين .

لننظر إلى الذين أمكنهم أن يحققوا النجاح في حياتهم، وسنجدهم جميعا يعتمدون على الفكر الحاذق، والنظر الثاقب، والصحة والجهد الدائم الذي لا ينقطع والذي لا ينحرف عن مسار الهدف الرئيسي الثابت . سنجدهم جميعا ينطلقون من أفكار محددة ثابتة، نحو هدف واضح لا يتبدل، وأنهم يسلمون قيادهم لعزيمة لا تلين في مضيتها نحو تحقيق هذا الهدف بإرادة حديدية وثقة بالنجاح .

لا شيء إذن يحدث مصادفة، ولكل حدث أسبابه التي تكمن خلفه، وكل إنسان هو صانع مصيره وصانع نفسه، مهما بدت المظاهر غير ذلك، ومهما تخيل الإنسان أن الظروف والعوامل الخارجية هي التي صنعت له أو صنعت حياته في الماضي . وقد يشعر الإنسان بالفعل أنه غير مسئول عن الكثير من الأحداث التي مضت في حياته، بل إن حياته كلها كانت تسير على غير إرادته، أو يشعر أن الحياة أرادت له وضعا لم يكن يرضاه، وأنها فرضت عليه بعض الاختبارات التي لم تكن من اختياره، وأن هذا الشعور قد استقر في عقله الباطن، وتجسم، وأصبح يعيش هذا الشعور ويؤمن كل الإيمان بعدم مسئوليته عن



أحداث حياته وعدم قدرته على السيطرة عليها أو توجيهها. قد يحدث ذلك، ولكن هذا الشعور نفسه هو الذى يوجه حياته - فيما بعد - أى أنه هو نفسه المسئول عن سيطرة هذا الشعور على الذات ، والذات -نفسها- مسئولة عن استسلامها واختيارها للقيام بهذا الدور السلبي .. فالإنسان هو المسئول عن اختياراته للأدوار التى يقوم بها فى الحياة سواء كانت سلبية أو إيجابية، والأفكار التى يتبناها ويعتقدها هى التى تخلق الطابع الإيجابى أو السلبي للأدوار التى يختارها .. لا شىء إذن فى حياتنا يخضع للصدفة أو الحظ .

وعلىنا - هنا - أن نركز الانتباه على الدور الذى يلعبه عقلنا الباطن فى حياتنا، وفى اختياراتنا، وفى خلق الحالة العقلية التى تؤهلنا للنجاح أو للإخفاق . فكل شىء يخضع إما للقوانين الطبيعية وإما للقوانين الذهنية، فإذا ترك الإنسان نفسه للشعور بأنه يحيا على الرغم منه، وأنه لا سيطرة له على مسار حياته، ترسخ هذا الشعور فى النفس وبالتدريج يشعر الإنسان بعدم قيمته وبعجزه ، ثم يتحول هذا الشعور بالعجز إلى عدم ثقة بالنفس، ويعمل العقل الباطن عندئذ على تحويل هذا الشعور إلى إيمان والإيمان إلى حقيقة واقعة . وهكذا يصبح "الذهن" - نفسه - هو السبب الكامن خلف الإخفاق والفشل، أى أن الحالة العقلية التى نرسخها فى أنفسنا، بوعى أو بغير وعى، هى التى تؤهلنا للنجاح أو الفشل . ومن هنا تكون المقولة التى تشير إلى أن السعادة تكمن بداخلنا وليست بخارجنا مقولة صحيحة إلى أبعد الحدود، لأنها تعنى فى الوقت نفسه أن السعادة ترتبط إلى حد كبير بالإرادة الذاتية والقدرة على السيطرة على مسار الحياة الذاتية الداخلية والتحكم فيها .. علينا إذن أن نهتم بحالتنا العقلية وبالأفكار التى توجه حياتنا لتكون دائما من النوع الإيجابى الذى يؤكد دائما أن الهدف الأساسى لحياتنا هو الصحة والسعادة والنجاح والقدرة على تحقيق النصر الدائم فى مضمار الحياة مهما كانت العقبات والعراقيل .

## ما السعادة ؟

نحن جميعا نطلب السعادة ونبحث عنها ونتمناها بنفس القدر الذى نتجنب به الشقاء ونأمل فى القضاء عليه، ولكننا ننسى دائما أن السعادة تتبع من داخلنا، ولهذا نجد فى السعى بحثا عنها .. فى الخارج، ونلهث وراء المظاهر البراقة، والأشياء التافهة ظنا منا أن امتلاك الأشياء المادية هو الذى يحقق السعادة .

والعجيب، أننا حقا وكثيرا ما نخفق فى الحصول على متع الحياة الكبرى بتمسكنا الجشع بالتوافه الزائفة البراقة، وننسى - كما قلنا - أن بوسع كل امرئ أن يكتسب السعادة، فهى فى كثير من الأحيان فى متناول اليد، ولكننا لا نراها، لأننا نبحث عنها فى غير مكانها، فلكى نجد السعادة ينبغى أن ننقب عنها فى قرارة نفوسنا، ذلك بأن السعادة تتبع من الداخل عبر جهودنا ومعتقداتنا الشخصية .. ولأن الإنسان لا يمكنه أن ينفصل عن الكون والطبيعة، فإن سعادته تكمن أيضا فى عمله وفقا لنفس القوانين التى تحكم الكون والطبيعة، وأى انحراف عن هذه القوانين هو انحراف عن السواء، انحراف يؤدي إلى المرض أو الشقاء، لأن الإنسان عندما يعمل وفقا للقوانين الطبيعية الكامنة فيه وفى الكون كله، إنما يحقق غرض الحياة من وجوده، ويحقق بذلك ذاته وفى تحقيق الذات .. السعادة والنجاح .

ومن العجيب حقا، أن بعض الناس لديهم كل الأسباب لكى يكونوا سعداء ولكنهم يلحون على الاعتقاد بأنهم غير سعداء . وأولئك الذين يستمرون فى الشعور بأنهم مظلومون إنما يوصدون الباب دون السعادة، فى حين أن بإمكانهم الاستمتاع بغناها بكل يسر .. إن السعادة هى "الحالة الذهنية للقناعة"، وهى نتيجة الملاءمة الناجحة مع العالم على حقيقته . إنها نتيجة كون الإنسان مفيدا ومساهما فى رفاه الآخرين وسعادتهم .



إن متع التفكير والصدق والعمل والإحسان لن تسقط علينا مثل قطرات الندى على الزهرة، دون جهد من جانبنا . فالعمل واليقظة والمثابرة ونكران الذات والشجاعة والجلد هي العناصر التي يتكون منها هذا النوع من "الفرح" . يقول الشاعر ألفريد تينيسون: إن سعادة الإنسان في هذه الحياة ليست في انعدام أهوائه بل في سيطرته عليها . ويقول شكسبير : إن الفضيلة وحدها هي السعادة في هذا العالم<sup>(١)</sup> .

العمل المتلائم مع العالم إذن هو أحد أسباب السعادة، والسعادة هي "القناعة العقلية"، تلك القناعة التي تقودنا إلى "الرضا" عن النفس والإيمان بضرورة العمل وقيمه، فنحن نعمل من أجل تحقيق أهدافنا، من أجل تحقيق ذاتنا، ولكن لهذا العمل - بالطبع - مردوده على الآخرين، وهو يؤثر في سعادتهم كما يؤثر في سعادتنا، إننا لا نحقق أنفسنا بالعمل فحسب، بل إننا - أيضا - نتجاوزها ونتجاوز ذاتيتها وأنانيتها السلبية بأن يكون عملنا مؤثرا ومفيدا للغير كما هو لنا .

ما ينبغي أن نؤكد عليه هنا، هو : أن السعادة تتبع من نفوسنا، من داخلنا، من القناعة العقلية بقيمتنا في الحياة وبقيمة دورنا فيها، هذه القناعة هي التي تخلق "الرضا" . أما شهوة التملك الجامحة، فهي تتخط بنا إلى مستوى الماديات والأشياء، وتربط قيمتنا الذاتية بقيمة السلع التي نمتلكها، وإذا وصل الإنسان إلى القناعة العقلية، التي لا وصول إليها إلا بمعرفة النفس، وتحديد أهدافها السامية في الحياة، فإنه يصل أيضا إلى الاستقرار النفسي والهدوء، ويعرف الطريق الذي يجب عليه أن يسلكه لكي يصل إلى أهدافه، وبهذا يطمئن قلبه لأن سفينته في الحياة تسير في طريقها الصحيح، ويمكنه أن يشعر عندئذ بالرضا وأن تشع نفسه بالبهجة لأنه يكون عندئذ على ثقة من نفسه ومن مصيره، ويكون سيد مصيره وقراره، فيشعر بقوة الذاتية وقوة إرادته واستقلال قراره، وكل ذلك يعضد شعوره بالأمن والأمان والثقة والاستقرار والهدوء والقوة والرضا .

(١) سيالك إلى السعادة : السليق .

لا تدع مشاعرك الشخصية من نحو اليأس والتعب والقرف والحد أو الخوف تظهر على ملامحك، ولا تدعها تطبعك بطابعها. اجعل نفسك -دائما- شخصية مريحة، غير يائسة أو مكتئبة . عليك أن تكون يقظا لنفسك ومسيطرًا عليها.

يقول المثل : إن العمل هو أحد مفاتيح السعادة . أن يكون المرء منشغلا باستمرار بعمل من الأعمال، غير متسائل أبدا : "ماذا يجب أن أفعل" ؟ هو سر الخير الكبير والسعادة .

إن الأفكار تستطيع أن تؤمن السعادة . وعلى ذلك يصبح من الضروري علينا أن نراقب أفكارنا تماما كما نراقب أفعالنا. وكما نحرص على أن تكون أفعالنا حسنة، نظيفة ولطيفة، فإنه أكثر أهمية أن تكون أفكارنا كذلك . فالمرء هو حسبما يفكر في قرارة نفسه. إن الأفكار التي تعيش في داخلنا، وتصدر عنا بالكلمة والحركة، تحدد سلوكنا الأخلاقي . يجب على كل منا أن يقول في قرارة نفسه :

إنى سأوجه حياتى وتفكيرى، كما لو كان العالم بأسره سيرى الأولى ويقرا الثانى. فالتفكير الذى لا يودى إلى أى نشاط ليس تفكيرا - إنه حلم . ولعل أسعد الناس طرا فى العالم، هم أولئك الذين يملكون أكثر الأفكار تشويقا .

نحن نعيش بالأعمال، لا بالسنين، بالأفكار، لا بالأنفاس. بالأحاسيس لا بأرقام على صفحة . ينبغي لنا أن نقيس الزمن بتعهدات القلب. إن من يفكر كثيرا ويحس أنبل الأحاسيس ويقوم بأفضل الأعمال هو الذى يحيا حياة كاملة مليئة، إن أفكارك هى التى تحكم حياتك، وأنت تصنع نجاحك أو فشلك فى هذه الحياة بأفكارك نفسها. ولا بأس فى أن يصل بك الطموح والأمل إلى النجوم، لكن احتفظ بقدميك على الأرض. إن أكثر الأشياء بعثا على الرضا فى هذا العالم هى الأفكار السارة اللطيفة، وإن أعظم فن فى الحياة هو أن يكون لدينا أكبر عدد ممكن من هذه الأفكار.. لا تفكر إن فى الأشياء الصحيحة، الأشياء العادلة، الأشياء الصافية، الأشياء الجميلة. ليس



هناك شيء حسن أو سيئ إلا وكان التفكير هو الذى يجعله كذلك . إن الأفكار تقولب مصير الإنسان محددة النجاح أو الفشل، وكل فكرة تطبع نفسها إلى الأبد على شخصيته . ومن هنا يمكن القول إن الأفكار هى التى تصنع هذه الشخصية<sup>(١)</sup> .

### معنى السعادة :

وتأكيدا لتعريف السعادة نقول مع الدكتور "محمد فتحى" صاحب "فلسفة السعادة" : إن السعادة حال من الرضا الفكرى المنبعث من أعماق النفس . وقد توصف السعادة بأنها اغتباط العقل حين يبدو كل شيء سارا بهيجا مرضيا، وحين يختفى كل ما يدعو للإزعاج والقلق . وقد يقول إنسان إنه كان سعيدا حين يحس بشعور المغامرة والنشوة، وكلاهما على صواب، فالسعادة أمر شخصى يتغير حسب مزاج كل شخص . وعلى كل حال، يجب ألا تختلط عليك السعادة بحالة النشوة أو اللذة . ولهذا السبب يجب أن تفكر فيها على أنها حالة اتزان يرضى بها العقل، فتحتاج إلى تنظيم من بعض النواحي حين تحيط بنا العوامل المقلقة التى تؤثر فى هذا الاتزان .

والاتزان من أهم صفات السعادة المستمرة الثابتة . فإذا أصابنا قلق يهدد هذا الاتزان حدث رد فعل يؤثر فى النفس - إلا إذا أمكن إزالة هذا العامل المقلق . ثم إن العقل المتزن يستطيع الاحتفاظ بالاتزان السعادة بينما لا يستطيع ذلك عقل مضطرب . ومع ذلك، فبعض المجانين سعداء بجنونهم، ولكننا لا نطمع لأنفسنا فى سعادة من هذا النوع .

على أنه ليس هناك قانون - فى رأى الدكتور محمد فتحى - أو نظام أو كلمة سحرية أو قاعدة ذهبية للحصول على السعادة، فإن شخصياتنا مختلفة أشد الاختلاف حتى إن الطريق الذى يقود أحدا إلى السعادة المطلقة قد يقود الآخر إلى الشقاء المطلق . وقد تكون السعادة

(١) المرجع السابق .

فى الحركة بالنسبة لإنسان، وقد تكون فى الهدوء التام بالنسبة لآخر .  
ألا ترى بعض الناس يحبون التقل والحركة والترحال وإثارة الضحك  
ومحادثة الجميع وإتيان كل الحركات، وترى أشخاصا آخرين يسعدون  
كل السعادة برفقة ناعمة هادئة بين الطير والأزهار فى حديقة ناضرة،  
شمسها صافية؟ فلنفهم أنفسنا قبل أن نقرر رأينا فى السعادة .

وقد يقول إنسان إنه لا يفكر فى نفسه، وإن كل أفكاره محصورة  
فى إسعاد أهله وزوجته وأولاده، فهو يوضح أن أعظم ما يفرحه فى  
الحياة هو رعاية أسرته، وأنه يحس اللذة كلها فى هذا العمل، فهو  
يحقق رغبته الشخصية ويسعد نفسه بإسعاد من يحب . ولا ننكر أنه قد  
يؤثر غيره ويفضلهم على نفسه، ولكنه سعيد بذلك، فليعترف بأنه يسعد  
نفسه ويعمل لنفسه أيضا . إن السعادة قد تتبع من إسعاد الآخرين أو  
التضحية لأجلهم ولاستمرار سعادتهم وخصوصا إذا كنا نحبهم حقا .  
ولكن يجب ألا نفسد هذه السعادة بأن ننكر سعادتنا وسرورنا حين  
نؤدى هذه الرسالة السامية (إسعاد الآخرين) . من الضروري أن نحقق  
لأنفسنا السعادة المنتظمة المستمرة، لنتحمل أعباء الحياة . وإنه لو اوجب  
علينا نحو المجتمع كما هو واجب علينا نحو أنفسنا، فإذا لم نكن سعداء  
فلن ننشر السعادة فى محيطنا ولن نبعث السعادة فى قلوب من نلقاهم  
فى حياتنا اليومية ولن يرجى أى نفع أو فائدة فى تقدم شعب غير  
سعيد .

يجب أن نسعد أنفسنا دون أن نصل إلى درجة الأثرة، فالأثرة لن  
تهدينا إلى السعادة، ويجب أن نتخلص من الأثرة لنستعد للسعادة  
ووسائلها .

والشعور بالضيق وعدم الاطمئنان يُعدّ من أهم مظاهر عدم  
السعادة، وسببه العجز عن تحقيق إحدى الرغائب، والناس يحاولون  
ممارسة كل ألوان التسلية واللهو ليشفوا أنفسهم من هذا الضيق  
الفكرى . ولكن اللهو ليست إلا وسيلة وقتية للتهرب من الحقائق  
والمشكلات، إذ بعد قليل نصحو من نشوة اللهو فنرى الحقائق جاثمة



أمامنا وهى تئن وتتوح وتصرخ ولا سبيل للفرار من مواجهتها .  
فمصدر الشقاء هنا أننا لا نحاول - جادين - أن ندرس أنفسنا ونفحص  
مشكلاتنا، ولم نعرف رغباتنا الأساسية، ولم نحاول بأى طريقة منظمة  
أن نرضى هذه الرغبات .. والغالب أننا لا نود أن نعرف رغباتنا  
خوفا من مواجهة أنفسنا وخوفا من كشف ما فى حياتنا من فراغ ممل .  
وبذور الانحلال النفسى تنمو بسرعة فى الفراغ الفكرى . ونحن حين  
نضيق بالحياة لأقل سبب نهول ونضخم من آثار كل المنغصات التافهة  
والعادية التى نلاقىها . فيجب أن نهدف إلى كشف رغباتنا الأساسية،  
وفهمها، وإرضائها أو التسامى بها، وأن ننظم لأنفسنا سياسة مرسومة  
للتغلب على الصعاب .

وعدم السعادة "شقاء" نحس به حين يحس العقل بما يثير القلق  
والاضطراب ويثير الأعصاب . وإذا كانت المشكلة مقلقة أو مزعجة  
جدا فإنها تهيج مجموعة من خلايا العقل بدرجة تغير كل نظرتك  
للحياة، فتختفى الدنيا وراء سحب قائمة من الهم والقلق والضيق .  
وهذه الخلايا المنزعجة قد تحدث فى الجسم اختلالا عاما،  
فيصعب على باقى خلايا الجسم أن تؤدي أعمالها العادية، فتفقد كثيرا  
من قدراتك ومواهبك، ولا تستطيع النوم أو الإحساس بالراحة، ولا  
تستطيع أن تأكل بأى لذة، وتحس أنك لن تستطيع أن تعقل شيئا .  
وانشغال العقل بمشكلة بغیضة يعوقه عن متابعة الاهتمام بالأمور  
الأخرى . فماذا تفعل؟ نحاول أن تمنع ارتباك تفكيرك بأن نحاول "ألا  
تفكر" فى هذه المشكلة المقلقة، وقد تتجح فى هذه المحاولة لحظات،  
ولكنك تبذل فيها جهدا يضايقك أكثر مما تضايقك المشكلة نفسها . وإذن  
فيجب التخلص من سبب القلق والحيرة، أى من المشكلة نفسها . وليس  
معنى هذا إزالة المشكلة، ولكن المعنى إزالة قدرتها على إثارة  
التفكير .. ويختلف عن هذا .. الانحطاط العصبى التام، حيث لا يتحدد  
تماما مصدر التعب .

يجب أن نتعلم إذن كيف نواجه المشكلات أولاً بأول، ويجب أن نتعلم أن نواجه متاعبنا العقلية، لأنها لن تتركنا إذا أغمضنا العين عنها، بل إنها تتعقبنا ليلاً ونهاراً حتى نستطيع البت في أمرها أخيراً، ولكن مشكلات الحياة لا تلبث أن تتجدد، وعلى ذلك فقد نبت في أمر مشكلة بطريقة خاصة، ولكن المشكلة التالية قد تحتاج إلى معالجة مختلفة كل الاختلاف .

فليس للعلاج قاعدة ذهبية، ولكن هناك مجموعة من القواعد الأساسية يجب أن نتعلمها :

هل تعرف رغباتك الأساسية في الحياة؟ هذا أمر ضروري. فإنك إذا لم تعرف أهدافك في الحياة، فإنك تضيع وقتاً كبيراً جداً، أنت إذا تعرفت على رغباتك وأهدافك فقد تكتشف الكثير من الحقائق الشائقة، وقد يتجلى لك من المظاهر أن رغباتك مكبوتة أو ثائرة، وقد تكتشف وجود بعض العقد... إلخ.

إن معرفة الرغبات الأساسية والشهوات والمخاوف عند أي إنسان تمكنه كثيراً من تبسيط مشكلاته في الحياة، وتمكنه من تبسيط سياسته لمواجهة المستقبل. ويتوقف الأمر - كثيراً - على قوة الإرادة، وعلى الجهد الذي نبذله لضبط أفكارنا وتوجهها، فإن ظن القارئ الآن أنه يحتاج إلى قوة الإرادة فإنني أطمئنه بسرعة إلى أن لديه من قوة الإرادة مثل ما لأي شخص آخر، أو لن يحتاج العلاج النفسي إلى أي طريقة شاذة أو قدرة خارقة .

أما الأمر الثاني، فهو تحقيق الرغبات أو التسامى بها. وقد ذكرنا التسامى لأن تحقيق كل الشهوات والأغراض أمر عسير في حياتنا المتمدينة. ومع ذلك فتحقيق الرغبة أسهل وأكثر إرضاء من التسامى بها. ونصف المعركة في تحقيق أغراضك الأساسية هو المعرفة و"التشخيص"، أما العلاج فأمره بسيط غالباً.

والأمر الثالث سياسة مرسومة لمواجهة الصعاب والتغلب عليها، وهذه السياسة المرسومة سلاح يضمن تنفيذ ما نصمم عليه، ولنزيل



من أنفسنا الالهة والحيرة والقلق . ويطالبك بعض العلماء بأن تكتب مشكلاتك على ورقة لتكتب بجوار كل مشكلة حلها الملائم . فإذا انتهى العقل من هذا التسجيل، انزاح عنه عبء "تخزين المشكلات" ووضعها على الرف، وعبء الضيق بالحياة لكثرة هذه المشكلات التي لم تستطع لها حلا، والتي تشغله بكثرة تفكيره فيها . فإذا ما انتهيت من تقرير العلاج اللازم لكل مشكلة ولكل حال، فلن تستفيد بعد ذلك من مراجعة مشكلاتك ولن ينشغل بها عقلك، ولن تضيق بها نفسك ولن تحتاج إلى إعادة التفكير فيها إلا إذا تعقدت الأمور، أو طرأت ظروف أو أمور جديدة . إن المشكلات لا تتضخم وتتعدأ أمامنا إلا لكثرة تفكيرنا فيها<sup>(١)</sup>.

لنعد، مرة أخرى لمعنى السعادة . السعادة كلمة جميلة لمعنى أجمل، ويفسرها قاموس اللغة بأنها الغبطة النفسية أو الهناء العائلية، أو حالة من الرضا والتوفيق . يراها الناس خيالا يتراقص أمام أعينهم يقبل ويدبر . فإذا أقبلت السعادة أقبل معها نور الحياة، وإذا أدبرت خلفت وراءها الألم والشقاء . والسعادة كلمة لها نغم عذب يترنم به كل إنسان، فهذا يشجيه نغم الأرغول، وذاك يشجيه نغم الكمان، أنغام هادئة وأنغام صاخبة، تتساب في سكون، فتتدف إلى شغاف القلوب وصميم الأنفس . وهكذا السعادة . يفسرها بعض المفسرين بأنها حالة من الاستقرار النفسي، والعقلي، أو حالة من القناعة أو الدعة . يراها الناس من زوايا مختلفة، يحلم بها كل من يقاسى في صحراء الألم . فالمريض ينشد السعادة في الصحة، والفقير يرى السعادة في المال، والعزب يعتقد السعادة في الزواج، والمتزوج يطلب السعادة في الحرية، والذي ضنت عليه الحياة بالولد يرى السعادة في البنين والبنات، والغنى ينشد السعادة في زيادة رأس المال، وساكن الكوخ يتخيل السعادة في القصر المنيف، وساكن القصر يرى السعادة في هدوء البال .

(١) فلسفة السعادة : د محمد فتحى ، دار الفكر العربى ، القاهرة .

كل من فى الوجود ينشد السعادة، وكلما تراعت لنا السعادة وأصبحت فى متناول أيدينا، بعدت كل البعد عنا .. وكلما ازدادنا منها اقترابا زادت بعدا واغترابا . فهى كالماء يملأ المحيط، لكنك إذا بسطت يدك لتأخذ منه خرجت صفر اليدين . وهى كالزئبق تراها براقعة لامعة، ولكنك عاجز عن إمساكها بأناملك .

اختلف الناس فى شرحها، وحرار الجميع فى فهمها، وأسهب الشعراء فى وصفها، وتغنى بها المغنون، وترنم بها الفلاسفة، ووعد بها الأنبياء والمرسلون وأهل التقوى والصلاح فى جنة الخلد، التى ينشدها كل إنسان . ولا يصل إليها الإنسان، لأنه طموح طماع، كلما غمرته السعادة طلب المزيد، فهربت منه بعيدا، وهذه هى سنة الحياة .  
يفنى الإنسان زهرة عمره فى البحث عن السعادة، ضالته المنشودة، وهى أقرب إليه من حبل الوريد . يراها الطفل فى جوار أمه، ويرأها الشاب فى عروسه ، والرجل فى نجاحه، والكهل فى صحته . ولكن، هل وجدها الطفل، أو اقتنع بها الشاب، ورضى بها الكهل ؟

السعادة ؟ .. إنها متعددة الصفات، كثيرة الألوان، ينشدها كل إنسان فى وصف من الأوصاف، وكلما وصل إليها طلبها فى وصف آخر، ويرأها كل إنسان بلون من ألوان الحياة، وكلما غمره اللون طلب لونا آخر .. ومهما جمع الإنسان من صفاتها وألوانها، طلب المزيد، لأنه غير سعيد !

إذا سألت صديقا لك : هل أنت سعيد ؟ نظر إليك نظرة فيها حيرة، ومط شفتيه، وزاغ، بعينه، وإذا سأله : ما السعادة ؟ وصفها فيما لا يملكه أو فيما يتمناه ولا يدركه .

يقول البعض إنها أمور نسبية، تتفاوت حسب العقلية . يشرحها كل إنسان شرحا خاصا، يغير ما يصفها به إنسان آخر . يراها إنسان فى المال، ويرأها آخر فى راحة البال . يعرفها إنسان ببريق الذهب، ويرأها آخر فى ومضات الماس . أهى الصحة التامة، أم المال الوفير، أم



المرأة الصالحة؟ هل هي النجاح، أو المركز المرموق؟ هل هي الفراغ والوحدة؟ أو العمل والوظيفة؟ هل هي الولد أو الوالد؟ هل هي المادة أو الوهم والخيال؟ هل هي القناعة والرضا، أم الرغبة والطموح؟ قاتلك الله أيتها السعادة!! إنك اسم على غير مسمى، إنك وهم في دنيا المادة والطمع والجشع والحقْد والغيرة والرغبة. إنك سراب في دنيا الغرائز.. ولكنك حقيقة في دنيا الزهد والتسامح والتأمل والمعرفة.

وأسباب السعادة تختلف باختلاف العمر على مر السنين والأعوام. فما يسعدنا في الطفولة غير ما يسعدنا في الشباب أو الكهولة. فورد الربيع يخالف فاكهة الخريف.

وهي كما يراها بعض الناس، أضواء مصوغة من المال، والجمال، والمركز، والجاه، والمرأة الجميلة، والحياة البراقة، التي تومض من فوق السحب البراقة البيضاء، أو تجلس على عرش مصنوع من زبد البحار، أو في خضرة الزرع وصفاء الأمواه وزرقة السماء، وحمرة الورد. يرونها وكأن لها كساء من أسلاك الذهب والفضة، مرصعا بالماس والياقوت، ولكن عرشها يتأرجح على نهر من الزئبق.

وفي اعتقادي أن الإنسان مهما عاش بين الوراد والأزاهير يتنسم رائحتها الزكية الأخاذة، وجلس على عرش من الذهب الخالص مرصعة جوانبه بالأحجار الكريمة، ولمدى الحياة، فلن يشعر بالسعادة فوق هذا العرش العظيم، وسيطلب السعادة في إطار آخر، فتلك هي الحياة<sup>(١)</sup>. فالسعادة - إذن - هي هدفنا النهائي في الحياة، لأنها تجمع بين النجاح في مختلف ميادين الحياة، لكن هل يمكن حقاً أن نحقق النجاح في مختلف الميادين والمجالات؟ وبعبارة أخرى: ما الطريق الذي يجب أن نسلكه لكي نصل إلى السعادة؟

(١) لليوحنا بيروج السعادة: عباس المسيري، دار المعارف، ١٩٦٦.

## الطريق إلى السعادة

**ما السعادة ؟ وهل يمكنك تحقيقها بجهودك الشخصية ؟**

بهذا السؤال يفتح الدكتور محمد فتحى مقاله الذى يحمل نفس عنوان هذا الفصل من كتابه "فلسفة السعادة" وهو يستطرد بعد ذلك ليقول: ليس هذا الملخص مجرد مناقشة نظرية، فهو يوضح لكل رجل وامرأة كيف يمكن تحقيق السعادة الدائمة المنبعثة من أعماق النفس. فهذا الحديث رسالة شخصية كلها أمل بما فيها من اقتراحات وإرشادات عملية تبعث الرجاء والامل فى نفوس القانطين واليائسين والذين هزمتهم الحياة والذين يبحثون عن السعادة فيها .

إن أساس السعادة هو : أن نجعل النفس تتسجم مع الظروف البيئية وترضى بها، وأن نشبع رغباتنا بدون إفراط. وقد يحتاج الأمر إلى تعديل فى ظروفنا وبيئتنا، وفى ضبط شدة العواطف الناشئة عن رغباتنا وغرائزنا. وبعضنا يغضب ويثور ويتمسك بأرائه وعاداته إذا طلب منه تعديل نفسه أبسط تعديل ليلائم المجتمع. أما السعيد فيعدل نفسه طبقا لظروفه بسهولة تامة. نعم سوف نجد الكثير من الصعاب فى أثناء تحويل أنفسنا وتعديلها ومجاهدتها أو فى أثناء تغيير الظروف. وليس هذا أمرا سهلا بل كله صعب. ولكننا فى جهادنا للتغلب على هذه الصعاب نجد فرحا واغترابا ولذة .

السعادة كالفاكهة أو الطعام أو الألوان، ما يوافق منها شخصا قد لا يوافق مزاج الآخر. ماتستسيغه أنت قد يكون سببا فى اشمئزاز الآخر. فأنت تحب الأرز وقد تحب اللبن، ولكنى رأيت طفلا يكره اللبن، وطفلا لا يأكل الأرز ويبقى إذا أرغم على أكله. وإذا أردنا أن تكون سعادتنا ثابتة متزنة، وجب أن نحفظ أسبابها وأجزاءها مرتبة كما هى . والسرور إذا لم يكن منظما، فقد يحدث لنا حالة نحسبها سعادة، ولكنها ليست سعادة منتظمة ثابتة ولا متزنة .



والظاهر بالتجربة عموما أن الأسهل أن نعثر على السعادة  
بمجهود غير مباشر، لأن الجهد المباشر يبذل في صالح شخص قد  
يميل إلى إهمال حقوق الآخرين الضرورية، وقد يؤدي الأمر إلى محو  
السعادة وإلغائها إلغاء . ومع ذلك، فأسهل الوسائل لإسعاد نفسك أن  
تسعد شخصا آخر غيرك .

إذا كنت مسرورا مبتهجا بغيرك، فستخلق جوا مرحا سعيدا  
حولك، فقابل غيرك بالغبطة، وانشر السرور في كل مكان، إذ إن  
النتيجة تستحق ما يبذل لأجلها من جهود، ولو أن هذا ليس سهلا دائما  
إذا ساءت الأمور . فابتسم للحياة دائما، لأن الابتسام يبعث السعادة في  
نفسك، ويبعثها في نفوس الآخرين . ونحن نميل للمبتسم ولا نحب  
العابس الغاضب، فابتسم لتحظى بحب الناس وميلهم إليك، وإذا أحبك  
خدموك، وتهافتوا على إرضائك . ما جمال المرأة إذا غضبت وعبست  
وقلبت بيتها جحيما ؟ فابتسم وانثر البسمات حولك يمينا وشمالا طوال  
الطريق، فلن تعود للسير في طريق الحياة مرة أخرى، ولن تخسر  
شيئا بالابتسام الدائم، بل تشرح صدرك وصدور من تحبهم ومن  
يستطيعون مساعدتك . كما أن المبتسم يلتذ التذاذا بتغلبه على الصعاب،  
ومعاملتها كأنها كلاب . فابتسم وأنت تخطو كل يوم خطوة، ولا تنتظر  
أن تمطر السماء ذهبا أو فضة .

الجمال يكمن في عين الرائي، وكذلك الرضا والغبطة، أو البؤس  
والشقاء وغيرهما من صفات الكآبة التي تهز ميزان السعادة . وفي  
استطاعتنا أن نساعد على خلق إطار فكري سعيد بالإيحاء إلى أنفسنا  
بالسعادة . فلنقلد الملامح البدنية في الشخص السعيد ( وجه يطفح بشرا  
وسرورا مع حب الخير، وغير ذلك ) . ولنبدل الجهد لنقنع أنفسنا بأننا  
سعداء .

وتستطيع أن تدرك صدق هذه الطريقة بأن تكشف الآن وتبدو  
محزونا محسورا، وتتهدد كل بضع دقائق . فبعد نصف ساعة أو في

خلالها ترى نفسك محرونا حقا، وتحس في أعماق نفسك بالبرس التام.  
افعل العكس تر نفسك منعيدا مسرورا!

لتكن لنا في الحياة رسالة تجعل للحياة قيمة، ولنضع لأنفسنا سياسة مفصلة بعض التفصيل، فبدون هذه السياسة المفصلة المحددة الأهداف نصبح كسفينة تتقاذفها الأمواج والرياح، دون أن تحاول الوصول إلى هدف معين ببوصلة وخرائط. وما أتعس ركاب مثل هذه السفينة! إنك تتركب سفينة، هي سفينة النفس، فحدد لنفسك أغراضها السامية في الحياة، وساعدها بالبوصلة والخرائط، أى بالسياسة المرسومة المحددة الوسائل والغايات.

قد يجد بعض الناس لذة في السير مع التيار بدون غاية، ولكن هؤلاء لا يحسون بمسئولية، أو لعل الحياة أعتهم من المسئولية، ولكن معظم الناس يجب أن توجه السفينة وتسيرها بحرص ودقة وحذر لتتقى شر الصخور والأعاصير. وفي كل الأحوال، يجب أن نركز اهتمامنا في شيء معين فلا نحيد عنه، فحتى عديم المسئولية له غرض، ولكن الهدف إذا كثر تغييره فلن نستطيع الوصول إلى أى هدف، ولن نصل أبدا إلى هدف.

قد لا ننجح في تحقيق "كل شيء" نحاوله، وقد لا ننجح في تحقيق مثلنا العليا ولكن يجب أن تكون لنا القدرة على الاستمتاع والالتذاذ بما يبذل من مجهود في سبيل الغاية السامية التي نسعى إليها، ونغتنب لكل خطوة في أثناء خطوها وبعد الانتهاء منها.

قد يتعدد فشلنا ويتكرر، ولكن يجب أن نستطيع النجاح في شيء من الأشياء. يجب أن نتعلم ألا تنوء نفوسنا بالحمل، وألا تتكسر بالضغط حين تواجهنا المتاعب والأحزان والفشل والإخفاق والندم، فما أخطر أن نسمح لهذه المصائب بأن تتخذ لنفسها مكانا كبيرا في عقولنا يملأ الدنيا بسحائب الهموم وتملأ نفوسنا باليأس، وتلقى ظلالها على كل شيء. لماذا نجعل الدنيا تظلم، مع أن كل شخص يلقي المتاعب ويفشل في بعض الأمور بطريقة ما، وفي وقت ما وفي مكان ما. وأى



واحد ممن يعملون لم يعرف اللهفة والقلق ؟ وأى زوج لم يختلف أبدا مع زوجته "أو مع زوجها"؟ وأى واحد لم يعرف الحزن على فقد محبوب ؟ لو وجد مثل هذا الشخص، لكان مخلوقا لا يعرف الألم. فالذى لا يعرف الفشل والمتاعب والأحزان والإخفاق، لا ينتظر أن يظهر شيئا من الأسى والإحساس لمن يفشل. إن النجاح قد يأتى بالسرور والسعادة بسرعة عظيمة، لكن يجب ألا نعبد النجاح عبادة، وإلا اهتز تقديرنا للمعانى السامية اهتزازا عنيفا، ثم نفقد قدرتنا على استمداد السعادة والفرح من مصادرها الرقيقة الأخرى .

### \* الاعتدال :

الاعتدال من أسرار الحياة السعيدة، ولن تكون هناك سعادة إلا إن كانت متزنة اتزاناً، فمن الصعب أن نحفظ معنى التناسب بدون اعتدال.

ونحن نضيق - دائما - بالمتطرفين المتحمسين الذين يقدمون لنا صورة جاهزة للحياة السعيدة، ويقدمون النصائح الذهبية والوصايا المختلفة لحل مشكلاتنا. فحين يشتد بنا الكسل، ولا نود التفكير لأنفسنا، نعتمد على الآخرين ليفكروا فى حل مشكلاتنا لنا! ولا أدري كيف نوافق على آراء الآخرين، مع أن الموافقة على آراء الآخرين لا تصلح إلا فى ميدان السياسة، حيث يسمح لك بأن تكون مؤيدا أو معارضا ولا شىء غر ذلك ! والاعتدال مكروه فى السياسة وفى أمور أخرى، فإذا لم تندفع إلى الأمام رافعا علما اتهمت بخيانة الوطن .

إن التعصب بكل ألوانه علامة على ضعف العقل وضيق الفكر، ولن يكون التعصب أساسا للسعادة، فكن معتدلا فى كل شىء : فى الأكل والشرب والنوم والعمل، والرياضة والشهوات الحسية، وفى اللذات والثقافة وفى الفلسفة والسياسة، وغيرها من أمور الحياة. الاعتدال منبع الحكمة والاتزان، وهما من أسس السعادة .

## \* الرياضة والنهوض :

حين يخلو عمل الإنسان من مجال كاف للإفصاح عن مشاعره، يحتاج إلى هوايتين أى ناحيتين للنهوض: إحداهما تحتاج لمجهود بدنى، والأخرى تحتاج إلى التفكير .

ومن أمثله الهوايات البدنية: رعاية البساتين، وهى لا تكتفى بتحريك الجسم وحده، بل تتيح الفرص لاقتناص الجمال فى الطبيعة وروعة مباحثها. ولا عب الكرة أو السباح أو أى لاعب آخر يستطيع أن يسرد أسبابا كثيرة لتفضيله لعبته على كل ما عداها فى الحياة .  
و حين تنغمس فى هواية، يجب ألا تستغرق فى هوايتك بدرجة تغرقك وتفسد عملك اليومى، وإلا صار العمل اليومى شيئا ثقيلا لا تحتمله على مر الأيام .

والرياضة العقلية تجعل للحياة طعما، وتجعل الإنسان يحس بأنه مخلوق نبيل. والثقافة الأدبية أو الفنية هى لون من التهذيب، فلها أثر فى تهذيب الأخلاق، والأفكار والعادات، وفى صقلها بروح تلك الثقافة، أى بروح الفن أو الأدب. والتعلم خطوة إلى الكمال الفكرى تزيد المرء إحساسا بقيمته وتقديره لنفسه. وقد صار من واجب كل رجل وامرأة أن يتمتع بدراسة ناحية من الفن والأدب تفتح عينيه على نواح رائعة فى الوجود، وتكسبه نظرة جديدة طريفة للحياة، وتتقذه من وحدته إن ضاق بالوحدة .

## \* الرضا بالعمل :

يجب أن نشعرنا عملنا بلون من اللذة النفسية والرضاء العقلى ما دما يؤدى خدمه نافعة للمجتمع .



ولكن بعض الناس يجدون العمل متعبا لا يوافقهم لأنهم لا يرون في عملهم سوى وسيلة لكسب المال . وقد يكون للتجارة - مثلا - ناحيتها البغيضة لتشابك نواحيها وتعقدها ، ومع ذلك ففيها نواح إنسانية طريفة لو اهتممنا بالبحث عنها . وتأدية العمل بدقة ومهارة تبعث في النفس لونا من اللذة والرضا ، وإنا لنجد هذه اللذة في كثير من الأعمال ، حتى في الأعمال التي تشاركنا الآلات فيها .

لن نكون سعداء بدون الاعتزاز بكرامتنا ، ولن يشعر الإنسان بكرامته إلا إذا اعتز بعمله وأحس من أعماق قلبه أنه يؤدي دوره الصغير لمنفعة المجتمع . ولهذا يحس العامل الشريف بلذة الرضا العميق حين ينتهي من عمله الشاق آخر النهار ، ولا يحس بهذه اللذة الدجال الذي يعمد إلى التحايل لكسب عيشه .

ومن المؤسف حقا ألا يستطيع المرء تغيير عمله بعد العشرين ، فما أكثر الأعمال التي لا نستطيع أن نوّديها إلا بالتعلم والتمرين في فترة الشباب الباكر . فإذا أخطأ فتى في اختيار مهنته ، فسيظل طوال عمره يندب حظه ، ولا يستطيع الوصول إلى المهنة الحبيبة التي يفضلها على سواها حين يتضح له أنها ما كان يود أن يحيا ليسعد بالعمل فيها . مثلا الطبيب الذي كان يفضل أن يكون مهندسا ، ولكنه تحت ضغط أسرته اضطر لدراسة الطب مع أنه كان يود أن يتخصص في إنشاء البيوت الفنية الجميلة أو تركيب الآلات أو الأعمال الكيماوية والهندسية الضخمة . وهكذا يرتبط اختيار المهنة بالرضا عن العمل ، وكلاهما متعلق بالسعادة .

\*\*\*

إذا سمحنا لأنفسنا بأن نستمتع بكل ما في الحب والصدقة والزمالة من نعيم ، فلن تبعد عنا السعادة كثيرا . وإذا فتحنا عيوننا على كل ما في العالم من سحر وجمال ، وتناول اهتمامنا كل ما يحيط بنا ، فلن تحتاج حياتنا إلى تلوين وتغيير لإبهاجها . وإذا نظرنا للحياة بروح الدعابة والفكاهة ، فلن نستطيع مشكلات الحياة النافهة أن تضايقنا . وإذا

وجدنا السرور والفرح فى أمور الحياة البسيطة، فلن نحتاج إلى المال  
لنتوكأ عليه فى طريق السعادة .

وإذا بذلنا جهدنا دائما، وحافظنا على الشرف والود والوفاء مع  
الآخرين، ومع نفوسنا، فلن نخاف شيئا. ولو عاملنا الناس كما نحب أن  
يعاملونا لأحبنا الناس واحترموننا وغمرونا بودهم وعطفهم وحبهم.. إن  
السعادة فى كل مكان، لو حاولت دائما الاهتداء إليها بعقل هادئ  
متزن<sup>(١)</sup>.

يقول الكاتب الألمانى الشهير "إميل لودفيج" فى كتابه "دنيا الحب  
والسعادة" : إن بعض الناس يرون فى الأعمال الساذجة المستترة التى  
يقوم بها الكائن الساذج - قديسا كان أو معتوها أو طفلا - لونا رفيعا  
من السعادة.. فهى سعادة تهبها لهم السماء دونما جهد منهم.. فالقطة  
التي تتمطى فى كسل وهى مستلقية فى دفاء الشمس الساطعة.  
والفراشة التي تحوم مبهجة حول زهرة نضرة من زهور البنفسج ..  
والنحلة التي ترشف رحيق زنبقة فى استمراء .. والطفل المرح الذي  
يطوح بكرته فى الهواء .. والفتاة التي تتطلق فى المروج وهى تهز  
قبعثها مغتبطة، وتترنم بأنشودة عذبة هذه كلها صور للسعادة  
الساخرة!

ونحن لا نملك أن نسال القطة أو الفراشة أو النحلة، ولكننا إذا  
التقينا بالطفل والفتاة بعد عشرين عاما، ووصفنا لهما منظرهما مع  
الكرة والقبعة، لا يتسم كل منهما كمن يستيقظ من نومه، فيستمع إلى  
من يروى له ما كان يرهف به فى أحلامه المحمومة أثناء نومه! ..  
ولكننا إذا سألناهما أن يذكرنا لنا بعض لحظات السعادة فى حياتيهما،  
لحدثانا عن لحظات قريبة من الماضى غير البعيد.. إذ إن الوعى  
ينمو، فيغادر ظلال الطفولة، ويخرج إلى ضياء مطرد.. وبالتالي،  
ينسى ذكريات الماضى البعيدة إذ تلهيه الذكريات التي مازالت تطفو  
فى أضواء الماضى القريب !

(١) فلسفة السعادة : سلق .



وهكذا نرى أن المعرفة، والطموح المتحمس، والمقارنة، والتأمل، بل والضعف أو القوة في نظرتنا إلى أمر لا حيلة لنا فيه - كالموت - كلها عناصر تشيد في نفوسنا بالشعور بالسعادة .. إنها تخلق التربة التي نغرس فيها اللحظات الفذة كما نغرس الأزهار في الحديقة .. فإذا زوت زهرة من غرسنا، لا تلبث جذورها أن تتحد بجذور زهرة أخرى فتزيدها قوة ونماء .. وهكذا تذوى بعض الأزهار، وتقوى أزهار أخرى، حتى يأتي الوقت الذي نجد فيه بستاننا نضرا، مزهرا .. فإذا ما تنأى أريج بستان السعادة إلى أنوفنا، وجدنا فيه ما يبدد جزعنا من المصير المحتوم : النهاية !

وكما تحدث إميل لودفيج عن السعادة الساذجة، تحدث أيضا عن السعادة الحقة بأشكالها وألوانها المختلفة وأساليبها، فقال :

قد يقدر لأحد الطهارة الأثرياء أن يصحب زوجته إلى ملهى، يستمتع فيه بعشاء شهى وشراب طيب .. وقد يحفل كثيرا بالموسيقى التي يسمعها، وقد يرقص شوطا، ويشرب بعد ذلك، ويتحدث إلى بعض المعارف عن الحرب واحتمالاتها، ثم يستلقي في نهاية السهرة على سريرته إلى جوار زوجته التي استمتعت معه بالسهرة .. وفي الليلة ذاتها قد يدعو أحد الموسيقيين سيدة من صديقاته إلى عشاء فخم، يتبادلان خلاله عبارات رقيقة، ونظرات أرق، وهما يشربان ريبتسمان .. فإذا أوغل الليل، عزف لها لحنا تحبه، فتتصت له وهي مستلقية على أريكة في ركن مظلم .. ثم يجلس إلى جوارها، ويمسك بيدها، ويحاول أن يقرأ في أساريرها الحالمة أثر موسيقاه .. ثم يخرجان إلى الشرفة يتأملان النجوم .. ويناجيان القمر .. مثل هذه السهرة تنتهي إلى إثارة الغرائز العاطفية، خلال إطار من الأحلام الناعمة .. تأمل هذه السهرة وتأمل قبلها سهرة الطاهي .. ثم قل لى : أين الحد الذى يفصل بين السعادة الحسية والسعادة الروحية ؟ .. وهل لأن العاشقين الأخيرين قد نهجا في متعتهما أسلوبا راقيا، يُعَدَّان أسعد من الطاهي وزوجته ؟ .. إن كلا من الأربعة قد استمتع بأرفع أشكال السعادة كما يراها، أو توحىها إليه طبيعته .. وكل زوجين خليقان بأن

بريا فى الطريقة التى انتهجها الزوجان الآخران .. أمرا مضحكا! ..  
وهكذا تختلف أشكال السعادة وأساليبها ومقاييسها .  
\*\*\*

ومن الناس من حرموا نعمة السعادة، فإذا هم يتلذذون بالإحساس  
بالآلم!

وقصص الذين كانوا يسعدون بالعذاب من أجل مبداء، أو عقيدة أو  
رأى، غدت أكثر من أن تحصى! .. وإذا كانت المشاعر كلها - حتى  
الآلم والحسرة - يمكن أن تتحول إلى الإحساس بالمتعة والسعادة، فإن  
الحسد من دون الأهواء جميعا هو الذى يحطم السعادة ويهدمها .. إذ  
إنه الشعور السلبي الوحيد الذى لا يتسنى لأى فنان مبدع أن يحوله إلى  
إحساس بالسعادة .. فهو يقوض كل دعائم السعادة، ويفنى ضحاياه شر  
إفناء!

وثمة لون من المتعة .. لا يعدله لون آخر .. ذلك هو : متعة  
الابتكار!

فصانع الحلوى الذى يقضى ليلة الأحد فى بلدة واستجمام ، لا  
يلبث أن يستشعر متعة طاغية عندما يخلو إلى فرنه، ويعد لونا من  
الحلوى من ابتكاره الخاص .. فهو إذ ذاك يستمتع بنفس راضية  
مطمئنة .. إنه يتحرر من القيود كلها، فلا يفكر فيما إذا كانت هذه  
الحلوى ستلقى رواجاً فى السوق أو لا تلقى لأنه حين يصنعها لا  
يسعى إلى هدف معين، اللهم إلا الخلق والابتكار، ولذلك تركزت كل  
حواسه فى لسانه الذى يتذوق به الخليط الذى أعده لحلواه، ليقدر  
صلاحيته وصحته .. وفى ذلك الوقت، نستطيع أن نقول إنه فنان!

وهل هناك أسعد من الشخص المبتدع فى هدوئه ووداعته؟! فكل  
من الطاهى والطبيب، والعامل الميكانيكى، يرى الأدوات والمواد التى  
يستخدمها فى ميدانه آلهة صغيرة تجمع العناصر بعضها إلى بعض،  
وفقا لخطة خفية لا يعلمها إلا هو .. إنهم يوحدون بين المتأفرات،



ويتغلبون على العقبات، ويعيدون النظام .. أو بالأحرى يخلقون النظام من الفوضى والاضطراب !

والسعادة التى ينعم بها الشخص المبتدع، تتجلى فى هذا البريق الذى يشرق به وجهه، فيضفى عليه جمالا .. نلك لأن أهواءه ومشاعره تحتجب عندئذ . فالنزوع نحو هدف روحى يخلص المرء من علائم الطمع التى ترتسم على الوجوه فى الأحوال الأخرى!

وهذه السعادة التى يستشعرها أهل الابتداع والابتكار، تبدو عند الفنان أظهر وأجلى منها عند سواه، لأنه يحس بأن الشئ الذى ابتكره إنما هو رمز لما فى نفسه من إلهام، ومشاعر، وانفعالات، وأفكار .. ومتعة الابتداع التى تداخل المرء حين يفقد كل شعور بما حوله - فى أثناء لحظات الإلهام الكبرى - ليستغرق فيما يبتدع، متعة طويلة الأجل تمتد مع تقدم الفنان فى تحقيقه خطوة فخطوة، على مر الأيام .. فتجده فى فترة الابتكار يشعر - بواعز من بوهيميته وتحرره ونزوعه إلى الجمال وانطلاق خياله - بأنه سيد الدنيا ! .. وتجد أن كل جهد يبذله يضيف عليه غبطة بالغة، ومتعة ضافية، لأنه لا يستهدف سوى الجمال، ومن ثم فإن كل جهد يقربه إليه<sup>(١)</sup>.

نلك .. كانت الملامح العامة للطريق الذى يجب علينا أن نسلكه لى نصل إلى السعادة، فإذا ما حاولنا التعرف على باقى ملامح هذا الطريق، كان علينا أن نتساءل: ما أسباب السعادة ؟

\*\*\*

(١) لموسى ، فى "كتلى" عدد ٢٧، حلمى مراد ، للمؤسسة العربية للبحوث .

## الفصل الثانى

### أسباب السعادة

- الصحة النفسية
- الحرب ضد الخوف
- الحرب ضد السأم
- الحرب ضد القلق
- السلام مع النفس
- النشاط والتكيف



## الصحة النفسية

### الصحة النفسية أحد الشروط الأساسية لتحقيق السعادة.

وليس من شك في أن المرض، البدني أو النفسي، أحد أسباب الشقاء الرئيسية التي يعاني منها الناس في كل مكان وزمان. والمرض حتى لو كان وهمياً، يشكل أحد أنواع المخاوف الأساسية التي تقضى على السعادة. وهناك الكثير من الأمراض الجسمية ذات المنشأ النفسي، بل إن الكثير من أمراض البدن ليست في الواقع سوى مجرد أعراض لأمراض نفسية تقف خلفها عوامل أخرى كثيرة، شخصية أو اجتماعية، فنحن نعيش في عالم يسوقنا بكل عنف إلى المرض، وأكثر المرضى هم ضحايا التوتر والمخاوف المختلفة والقلق والصراع النفسي الذي تفرضه طبيعة الحياة العصرية .

فإذا أردنا أن نحقق لأنفسنا السعادة، كان علينا - قبل ذلك - أن نحل مشكلاتنا النفسية، وأن نضمن لأنفسنا الصحة النفسية، وأن نحيا وفقاً للأسلوب الذي يجنبنا السقوط ضحايا للمرض النفسي، وأن نعمل على حل الصراعات النفسية التي تعتمل في نفوسنا والتي تحول بيننا وبين السعادة.

إن الكثيرين -منا- تحت ضغط الحياة الحالية وتوترها، تزعجهم ميول عصابية، أو حالات عصابية فعلية . والعصاب هو اضطراب عصبي وظيفي يصاب به الإنسان العصابي . لقد كتبت إحدى السيدات إلى العالم النفسي "هارولد شorman" تقول : "أنا جسدياً على خير ما يرام، ولكنني دائماً قاب قوسين أو أدنى من الانهيار العصبي الذي لا يسعني احتمال له لأنني أكسب عيشي من مهنتي كمرضة . ماذا يمكنني أن أفعل لكي أكون سعيدة وطبيعية عقلياً وذهنياً، وأتخلص من نوعين من الخوف : الخوف من أن أصبح مجنونة، والخوف من السير وحدي في الشارع؟ إنني أضحك من هذين الخوفين عندما أكون في حالة جيدة، وأصارع نفسي بأنني لن أخطئ أو أزل مرة أخرى، غير أنني

نسخة طبق الأصل من والدي العصابي الذي اعتقد بصفتي ابنته، أنه لابد أن تكون لي كل صفاته ومواطن ضعفه. فهل صحيح أنه يجب أن أكون عصابية لأن والدي كذلك ؟

وكان رد "شرمان" على هذه الممرضة رداً يمكن أن يكون رداً على حالة ذهنية مشابهة تشكو منها أنت، أو أي شخص عزيز عليك، فقد قال لها : "لا، إن كونك ابنة والد عصابي لا يعني بالضرورة أن تكوني عصابية. فيصفتك فتاة فقد تأثرت بصفات والدك، وفيما بعد بدروس التمريض، بحيث إنك أصبحت تعتقدين أنك ضحية ميول وراثية، ولكن بدلاً من ذلك فأنت حالياً ضحية إحياء ذهني ذاتي". .. وأردف قائلاً:

"لقد تصورت ذهنياً إمكانية جنونك، أو عجزك عن مواجهة ضغط بعض الظروف. وقد ولد ذلك في نفسك خوفاً يصبح أقوى وأشد عندما ترهقين نفسك، وتكون أعصابك عندئذ منفعة، ويكون عقلك أكثر حساسية للاضطرابات حولك . إلا أنه ينبغي لك مواجهة السبب الحقيقي لحالتك، والعمل على إزالته إلى الأبد .. والطريقة للقيام بذلك هو أن تدركي أن عقلك الباطن ليس إلا ما تصنعينه أنت بنفسك بأفكارك الواعية. بكلمة أخرى، إذا أنت أثرت على عقلك الباطن بأنك على وشك أن تصابي بمس من الجنون، وأنت تخشين السير وحدك في الشارع، فإنك، فعلياً، تأمرين هذه الطاقة الخلاقة الداخلية (العقل الباطن) لكي تنتج لك هذه الحالات ..

ينبغي لك أن تدركي أن حالتك الذهنية الداخلية متوازنة، ويمكن أن تصبح غير متوازنة فقط بفرضك عليها المخاوف والهموم التي في عقلك الواعي.. والآن وقد عرفت أنه ليس هناك أي خطأ في جسدك، كما تقولين، وأن وعيك الباطن أو ذاتك الحقيقة في حالة طبيعية ممتازة، ما عليك سوى السيطرة على موقفك الذهني الخارجي أو عقلك الواعي بالنسبة إلى هذه الذات الداخلية لكي تزيل مخاوفك التي لا وجود لها في الواقع، وينبغي لها أن تكف عن التحكم بك في اللحظة نفسها التي تترين فيها أنها ليست إلا نتاج مخيلتك".



ويعلق سمير شيخانى على الاقتباس السابق بقوله : " يحدث الجنون الناجم عن أسباب ذهنية وعقلية عندما يُفقد التحكم الواعى أو الموجه فى وعى الإنسان أو عقله الباطن . وهو غير ممكن الحدوث إذا أنت لم تسمح له شخصيا بأن يحدث . وأولئك الذين يخشون السير فى الشارع وحدهم . ينبغى أن يدركوا أنهم فى الواقع ليسوا وحدهم . إنهم بصحبة هذه الطاقة الخلاقة الداخلية المستعدة لحمايتهم والعناية بهم فى كل حين ، بمجرد أن يتعلموا كيف يعتمدون عليها .

كثيرون من البشر يشكون من حالة اضطراب عقلى من هذا النوع أو ذاك ، أكثر مما نحسب عادة . فإذا كانت أعصابك منفصلة ، وإذا بدت لك الحياة ثقيلة الوطأة عليك ، فاصغ إلى . سأحدث إليك الآن كما لو كانت ذاتك ، الطاقة الداخلية الخلاقة بداخلك ، هى التى تتحدث وتقول :

"كن هادئا ، ودع أعصابك تهدأ . وكن مسترخيا ، لأننى أنا ، ذاتك الداخلية ، سأتولى السيطرة . لقد حاولت أن تتجنبنى طوال هذه السنين ، وقلما عرفت أننى موجودة ، ولكن الآن وقد فسدت كل الأمور فى عالمك الخارجى ، وتعتقد أنك لا تدرى إلى أين تتجه ، قد وصلت أخيرا إلى الوقت الذى يمكنك فيه مواجهة ذاتك الداخلية ، وسوف تكتشف أن الأحوال لم تصل إلى السوء الذى تتخيله . إنك تتمتع بطاقة خلاقة داخلية ستبدل كل أحوالك ، وتعيد إليك الثقة ، والإيمان بالحياة .

لا تجادل ، تقبلنى فقط ، أنا القوة التى بداخلك ، دعنى أعمل من أجلك .. تلك هى مشيئتى ، وقد كنت مستعدة منذ أبصرت النور ، وكل ما عليك عمله هو أن تمنحنى الصور الذهنية الصحيحة لكى أشرع فى العمل بها . إننى لا أستطيع أن أصنع لك أى شئ مما ترغب فيه ما لم تتصوره أنت نفسك . ومادام عقلك كان ممثلا بالخوف والوهم والهم ، فقد أكرهتنى على العمل ضدك ، ولكنك لم تدرك ذلك . كنت تعتقد طوال الوقت أن هناك قوة خارجية هى التى قامت بذلك ، والسبب هو أنك لم تفهم نفسك فهما صحيحا ، أما الآن فكل شئ سيبديل ويختلف .

لقد نَعَارَفْنَا الآن .. أنا وأنت، وبوسعنا أن نبدأ العمل معاً، معوضين بذلك ما أضعناه من الوقت، سنقوم بعمل ما كان ينبغي علينا أن نفعله منذ زمن بعيد .. لن يكون بعد ذلك أى قنوط أو يأس، فالحياة لن تكون فارغة بعد الآن. فقط تجرد من أفكارك ومخاوفك وهمومك وامنحني الصور الذهنية الإيجابية بدلا من الصور السلبية، عندئذ سيتبدل كل شيء وتحصل على الصحة والسعادة.

والآن، وقد عرفت كيف تستخدم هذه الطاقة الخلاقة بداخلك، أقول لك أقض بعض الوقت معي -أنا ذاك الداخلي- كل يوم، حدثني بمشكلاتك، خذ نصيحتي، وسأرسل إلى عقلك الواعي أفكارى بصدد ما ينبغي عمله لمساعدتك . سأكشف لك عن عالم جديد بدلا من عالمك القلق المضطرب الحالي.. ثق بي وانتظر كيف ستتغير أحوالك بسرعة<sup>(١)</sup>.

لقد أكدت الإحصاءات أن ما بين ثلاثين وخمسين فى المائة من المرضى الذين يترددون على عيادات الأطباء، يشكون من أعراض لا توجد لها أسباب بدنية أو عضوية، ويقف الطبيب مهما بلغت براعته أمام هذه الحالات وهو لا يملك أن يقدم المساعدة لنصف مرضاه تقريبا، فما معنى ذلك ؟

معناه أن الاختلالات النفسية هي السبب خلف هذه الأعراض البدنية. والسبب فى هذه الاختلالات هو أسلوب تعاملنا الخاطئ مع أنفسنا ومع البيئة المحيطة بنا. إن سوء التكيف الذى نعانيه يرجع إلى خطأ أسلوبنا الذى نستجيب به إلى المؤثرات الخارجية، كما يرجع السبب إلى حد كبير إلى أفكارنا التى توجه حياتنا الداخلية والخارجية معاً.

ولقد أشرنا - من قبل - إلى الدور الذى تلعبه الأفكار فى صياغة حياتنا، وفى تكوين حالتنا العقلية والوجدانية، ونكرر -هنا- أننا نختار حياتنا وطبيعتها، بقدر ما نختار الصحة أو المرض أيضا

<sup>(١)</sup> مسلك إلى السعادة والنجاح : حليق .



من خلال أفكارنا التي نسمح لها بالمرور إلى عقلنا الباطن .. وعليه،  
فإذا أردنا لأنفسنا السعادة، كان علينا أن نخلق الحالة العقلية المناسبة  
لها، وذلك بأن نحرص على التوازن بين الجسم والنفس، وأن نحرص  
على التوازن النفسى فى حالة مستقرة حتى لا نسقط فريسة للصراع  
النفسى الذى يغرق حياتنا فى التعاسة والشقاء .. إن السعادة بين أيدينا،  
بل هى كامنة فى نفوسنا، شرط أن نحفظ لأنفسنا التوازن النفسى  
والاتزان العقلى .

\*\*\*

## الحرب ضد الخوف

إذا كانت الصحة النفسية من الشروط الأساسية لتحقيق السعادة،  
فالشعور بالأمن والاستقرار أيضا من الشروط الواجبة، سواء للصحة  
النفسية أو للسعادة .

والواقع أن أغلب اضطراباتنا النفسية تقوم فى أساسها على  
الأوهام والمخاوف والتصورات الباطلة التى لا أساس لها فى الواقع،  
لكنها تضرب بجذورها فى أعماق لاوعينا، ونغرسها نحن بأنفسنا فى  
عقولنا ونتركها دون أن نواجهها فتتمو حتى تسيطر على حياتنا كلها  
ويخضع لها عقلنا الباطن فتصبح الحياة جحيما وشقاء .

معنى ذلك أننا إذا أردنا لأنفسنا الصحة النفسية والسعادة، كان  
علينا أن نعلن الحرب ضد الخوف، ضد كل أنواع المخاوف المرضية  
وغير المرضية، لأن الخوف غير المرضى أيضا لا يقل خطورة على  
حياتنا من الخوف المرضى . إن الحياة بلا شجاعة لا يمكنها أن  
تتصر أو تحقق أى نجاحات، وبالتالي لا يمكن للإنسان الحصول على  
السعادة مادامت الشجاعة تنقصه، شجاعة المواجهة، والإقدام واغتنام  
الفرص، وخوض المعارك من أجل تحقيق الأهداف .

### أسباب الخوف

أسباب الخوف كثيرة، مختلفة ومتنوعة باختلاف وتنوع أنواع  
المخاوف المرضية والطبيعية، ولكن مهما كانت أنواع وأسباب  
المخاوف فإن خلفها جميعا السبب نفسه الذى يجعل العامة من الناس  
يستسلمون للخوف، وهو عدم حسن الإدراك أو انعدام التقدير السليم  
للأمر والمواقف. ففي كل موقف أو حادث يتعرض له الإنسان  
ويكون باعثا على الخوف يتصرف الإنسان بردود أفعال لا سيطرة  
للعقل عليها، وهو بذلك يترك نفسه لانفعالات الخوف تحرك سلوكياته  
وقد تقوده إلى الهلاك. بينما لو تبصر الإنسان فى الأمور والحوادث  
وجعل لعقله السلطان المطلق على كل تصرفاته، لراى فى معظم



الأمور والحوادث مالا يدعو إلى الخوف وما لا يبعث في النفس كل هذا الهلع .

فالتقدير السليم هو إحدى الدعائم التي تعضد من شجاعتنا، وهو أحد الأسلحة التي يجب أن نستخدمها في حربنا ضد الخوف. وعلينا أن نمرن أنفسنا على الهدوء أمام الحوادث مهما كانت ضخامتها، وأن نواجه أنفسنا ومشكلاتنا بالنظر العقلي الهادئ حتى نتصرف بالطريقة المناسبة لحل المشكلة، بدلا من أن نترك أنفسنا للخوف وضبابه الكثيف الذي يعمى العيون ويتسلط علينا فيدفعنا إلى التصرفات الطائشة التي يكون لها أعظم الأثر في تدمير حياتنا وقيادتنا إلى الشقاء .

الخوف أيضا هو الذي يمنعنا من مواجهة الحقائق، حقائق الحياة، وحقيقة أنفسنا، ويدفعنا إلى الهرب من المواجهة، فنحيا جبناء بجهلنا وخوفنا، وتبتعد عنا السعادة بقدر ابتعادنا عن الحقائق التي تتكون منها الحياة ذاتها، والتي كان يجب علينا التفاعل معها بعد معرفتها ومواجهتها والتكيف معها .

الخوف مجرد وهم انفعالي يسيطر علينا، فيمنعنا من التفاعل مع الأمور والمواقف والأحداث بهدوء واتزان، ويفرض علينا التصرف باندفاع وطيش، ويحجب عنا الحقائق، ويعرقل تقدمنا ونمونا، وهو لذلك التعبير الأمثل عن حقيقة كوننا لا نملك حسن الإدراك أو حسن التقدير والتصرف السليم .

ولكي نحارب الخوف، يجب أن نتعلم كيف نتصرف بشجاعة واتزان، وكيف ننمي في أنفسنا ملكة حسن التقدير وحسن الإدراك. لكن، هل هناك وسيلة ناجعة حقا لتنمية حسن الإدراك ؟

عن هذا السؤال يجيب "جيمس بندر" في كتابه "الانتصار على الخوف" بقوله: أجل .. هناك طريقة تتمثل فيما نسميه: "فن السؤال" .. مثال ذلك أن عاملا (في نيويورك)، أرهقه تدبير العيش لأسرته المؤلفة منه ومن زوجته وطفليهما، فسأل زوجته : "كيف نستطيع أن نغالب ارتفاع الأسعار يا زوجتي؟" فاقترحت من ناحيتها أن تعمل على

الحد من النفقات التى تصرف على الطعام .. ولكن هذا الحل لم يكن كافيا، فانتهى الزوج إلى بيع آلة ثمينة للتصوير كان يملكها، واشترى ثلاجة لحفظ الأطعمة .. وعود إلى وضع برنامج لابتىاع المقادير اللازمة من الطعام للأسبوع كله، معتمدا على الثلاجة، فإذا الابتىاع بالجملة يحدث وفرا فى ائمان الطعام، وفرا فى كمياته.. وهكذا ساعده السؤال الذى وجهه لزوجته، على تنشيط ذهنه والعثور على مخرج ملائم .

وإذا كنت من صرعى الخوف فإنك من المرجح أن تكون ممن لا يرضى عن الكثير من قراراته، وهذا التردد من شأنه أن يفسد الكثير منها، فلا تلبث أن تفقد ثقك بقدرتك على الحكم والبت، وتصبح متشائما، فيخيل إليك أن الحظ يعاندك ويعاديك.. وكلما أوغلت فى الارتباب فى مقدرتك، ازدادت مخاوفك.. لكن لا تدع ذلك يثبط عزيمتك وهمتك.. فإن الإدراك الصحيح كفىل بأن ينقذك .. لو شئت أن تجربته. فالإدراك الصحيح هو السلاح النافع للقضاء وعلى الخوف وكل آثاره وأتباعه مثل : الخجل والجبن والتردد والقرارات الخاطئة التى تؤثر سلبا على حياتنا .

ويشير علينا "جيمس بندر" بخمس خطوات لمن يريد أن يحقق فن اتخاذ القرارات الصحيحة :

الخطوة الأولى : جمع الحقائق أولا، فليس لذوى المسئولية أن يعتمدوا على مجرد التخمينات، وأن يعرضوا الأموال المستثمرة فى المشروعات التى يديرونها للضياع نتيجة الحكم على الأمور على ضوء تقديرات غير مدعمة بالأسانيد.

الخطوة الثانية : تحرر الوقت الملائم لكل قرار .. إذ ينبغى أن تكون سريع البت فى الحالات التى لا بد فيها من قرارات عاجلة، وأن تعنى بقدر الإمكان بتحري الدقة فى القرارات المهمة، فإن هذه تحتاج إلى شئ من الأناة والتريث.



**الخطوة الثالثة :** لا ينبغي إرجاء عمل اليوم إلى الغد.. ومما يؤثر عن "بنيامين فرانكلين" أنه كان يعدّ التسويف نوعاً من السرقة، لأنه يحرم المرء من الفرص . وهذا صحيح بالنسبة للخوف بقدر صحته بالنسبة للعمل . فإذا أنت تركت الخوف يمضي في حال سبيله دون أن تقضى عليه، نما واستفحل ..

**الخطوة الرابعة :** اعرف حكم الغير واحترمه، إذا ما ترددت في الاطمئنان إلى صحة قرارك، فإن آراء الغير تشدّ قدرتك على انتقاد قراراتك، وعلى تحرى الصواب .

**الخطوة الخامسة :** اصغ إلى كل هاتف ينبعث في نفسك .. وقدر ما تستمع إليه فيها بمقياس تجاربك وبما تجمع من الحقائق، وتحرر الوقت المناسب، ثم اتخذ قرارك، فإن الاصغاء إلى النفس من دعائم وأسباب الإبداع والتجديد والابتكار.. لا تخف من الجديد والتجديد، بل احرص على أن تكون مجدداً يوماً<sup>(١)</sup>.

إن الخوف لدى الإنسان غريزة كما هو في الحيوان، وطالما كان كل من الإفراط أو التفريط في استخدام الغرائز يقود الإنسان إلى الوقوع فريسة للمرض النفسي والبؤس والتعاسة والشقاء، فإن الاعتدال والاتزان في استخدام جميع الغرائز هما الضمان الوحيد لتحقيق الصحة والسعادة .

ولننظر إلى أنواع المخاوف.. هناك الخوف من المرض، والخوف من الموت، والخوف من الحب، والخوف من الفشل، والخوف من الأماكن المرتفعة أو من الغرق، فهذه المخاوف تكون طبيعية ما لم تصل إلى حد المرض، أي أنها طبيعية ما لم تتجاوز الحدود المعقولة، أما إذا أصبحت عقبة في طريق حياتنا إلى الدرجة التي تجعلنا نعجز عن التفاعل الطبيعي مع المواقف والحوادث، فهنا يجب أن نتوقف لنعالجها ونواجهها ونقضى عليها، لأن استسلامنا للمخاوف المرضية وما خلفها من أوهام لا أساس لها في الواقع سوف

(١) للتصالح على الخوف : "كلمتي" خمس بنجر ، عدد "٢٧" سليل .

يقودنا في النهاية إلى المرض النفسى وإلى الشقاء والتعاسة. فالخوف إذا سيطر على الإنسان يشلّ حياته كلها ويقوده إلى الفشل. ومن الواضح أن الحياة المليئة بالهواجس والمخاوف والأوهام لا يمكن أن تكون حياة سعيدة ناعمة البال.

\*\*\*



## الحرب ضد السأم

إذا أردنا الحصول على السعادة يجب أن نعرف أسباب الشقاء لكي نتجنبها .

والسأم، أو الملل، أو الضيق بالحياة من أهم أسباب الشعور بالشقاء والتعاسة والحزن .. فما أسباب السأم أو الملل؟ هناك بالطبع عدة أسباب أهمها :

- الوحدة .
- الانطواء والعزلة.
- تقدم السن .
- فقد الاهتمام بالحياة وأمورها وحوادثها ومباهجها .
- العمل في مهنة غير محبوبة .
- التشاؤم الباعث على اليأس.
- نقص المباهج والمتع .
- عدم تعدد جوانب ووجوه الحياة .

فالشعور بالوحدة من أهم أسباب الشعور بالسأم، والشعور بالوحدة أسبابه كثيرة .منها أن يكون الإنسان وحيد أبويه ، أو أن يكون منطويا ميالا إلى العزلة .كما قد يكون السأم نتيجة لتقدم السن والشعور بأن الحياة قد بدأت تقبل على الشيخوخة بعد أن فقدت نضارتها، وقد يكون السأم نتيجة فقد الاهتمام بالحياة وأمورها وحوادثها ومباهجها لكثرة هذه المباهج ذاتها. وقد جبل الإنسان على السأم بعد الشبع من المتع والمباهج والملذات. وقد يكون السأم أيضا نتيجة للعمل في مهنة غير محببة، عندئذ يشعر الإنسان بانعدام قيمته وعدم جدوى عمله، لأنه لا يحب مهنته، ولأن العمل بالنسبة له مجرد وسيلة لكسب العيش. وعندما يكون العمل كذلك لابد أن يشعر الإنسان بأنه مثل الآلة التي تعمل لكي تنتج .. بلا مشاعر، وأنه يتوجب عليه أن يظل في العمل دون أن يحيا لنفسه أو يحقق ذاته من خلال هذا العمل . كما قد يكون

السأم نتيجة النظرة المتشائمة للحياة، فنحن إذا نظرنا إلى الحياة بمنظار أسود فلن نرى فيها الجوانب المبهجة المضيئة الإيجابية، بل لن نرى سوى الجوانب المظلمة الكثيبة التي تبعث على اليأس والسأم.

وقد ينشأ السأم أيضا من نقص المباحج والمتع والملذات. ونقصها يعنى أن الإنسان يركز جهوده وطاقاته فى ميدان وحيد ويهمل الأنشطة المختلفة الأخرى التى كان من شأنها أن تدخل السعادة على نفسه لو وزع طاقته عليها جميعا.. المهم أنه مهما تعددت أسباب السأم فلا بد لنا من إعلان الحرب ضده، والقضاء عليه وعلى أسبابه لكي نحصل على السعادة التى لا يمكن الحصول عليها فى ظل السأم والشعور بالضيق من الحياة . لأن السأم فى النهاية يرهق الأعصاب وينهكها. وتعب الأعصاب -خاصة- عند المشتغلين بعقولهم من أسباب الهبوط النفسى العام، ولن يحس المشتغل بعقله بالراحة إلا إذا ابتعد عن كل جيرانه، لأنه سيضطر إلى سماع الإذاعة من بيت جاره، ولو أقنع جارا فلن يستطيع إقناع كل الجيران بتخفيض مقدار الصوت المنبعث من الإذاعة.

إن سعادتنا تتأثر كثيرا بالضوضاء، وساكن المدن يحيا فى جو من الضوضاء المستمرة، وقد اعتاد هذه الضوضاء، ولذا نرى بعض الناس لا يستطيعون قراءة كتاب أو تناول طعام أو اللعب بالورق أو الشطرنج إلا إذا أحاطوا أنفسهم بالموسيقى العالية والأحاديث الرنانة والضحكات الصاخبة . ثم إنهم -بالفعل- لا يهتمون بالإذاعة نفسها، ولا يصغون إليها أى إصغاء إلا إذا حوت الأنباء شيئا مثيرا مهما. وهم يملئون الحجرة بأصوات الإذاعة ثم يتكلمون ويتكلمون، وكأنهم لا يستطيعون الكلام إلا إذا كان الجو حولهم صاخبا .

ولا تهدأ أعصاب أى مخلوق بهذا الضجيج المستمر، ولن يفيد الضجيج الأطفال، بل على العكس . كلما زاد ضغط الحياة اشتدت الحاجة إلى الراحة التامة الكاملة والهدوء الشامل والصفاء . فأكثر أحوال الانهيار العصبى كان يمكن تفاديها بفترات منظمة من الراحة

الكاملة، بالإضافة إلى راحة النوم في الليل. ويفهم من ذلك أن أسلوبنا الخاطيء قد يقودنا إلى التوتر أو إلى السأم .

ينشأ الشعور بالسأم أيضا من السير في الحياة على وتيرة واحدة، فالناس يبحثون دائما عن كل ما هو جديد لدفع السأم بعيدا عن حياتهم، وقد يذهبون في بحثهم هذا إلى حد الاستغراق في أعنف وأخطر الهوايات مثل سباق السيارات أو تسلق الجبال، لكن الملاحظ أن الذين يبحثون عن الجديد - لدفع السأم - بهذا الشكل، لا يعيشون بداخل أنفسهم، بل يعيشون في العالم . ولذلك فإن اهتماماتهم "مادية"، والتجديد الذي يدفع عنهم السأم لا بد أن يكون مادية أيضا، لكن سواء كان التجديد المطلوب حسيا أو معنويا فالمهم أن السأم لا يمكن محاربته إلا بتجديد الحياة .

تعلم كيف تجدد حياتك من فترة إلى أخرى. فالحياة -من حولنا- مليئة بالمتع والميزات ووسائل التسلية الرفيعة المختلفة. على أن المشكلة ليست أننا نجد ما يمتعنا، بل هي كثرة ملاحينا وازدحام حياتنا بها إلى درجة نغص بها. وفي لهفتنا لنتمتع متعة دائمة بكل شيء، فقدنا القدرة على الاستمتاع بالألوان الخفيفة من المتعة . ولكن كيف نفقد جمال الشمس الساطعة المشرقة والسماء الصافية بدون أن نرى أياما ملبدة بالسحب والغيوم لا تشرق فيها الشمس؟ وكيف نعرف حلوة الحلو إذا لم نتذوق أحيانا مرارة المر؟

كل من لم يجد لذة وفرحة في مباحج الحياة البسيطة العادية يستطيع أن يحس بالسعادة بسهولة، فبعضنا يجد السعادة أو يستطيع أن يجدها في تادية عمله تادية ترضى ضميره وخصوصا إذا لم يَعدَّ العمل ضرورة متعبة أو شرا لا بد منه لمجرد الحصول على المال .

والسفسطة قد تحولنا بعض الوقت عن مجرى الحياة العادية، ولكنها لن تكون أبدا أساسا للسعادة.

يسمح الكثير ون لأولادهم بالذهاب إلى دور السينما مرتين في الأسبوع، ويأخذونهم إلى الشاطئ. هؤلاء الأطفال يكبرون ويتوقعون



أن تجيئهم هذه المسرات بانتظام، وبذلك يفقدون نصف ما فيها من لذات وأفراح . وإلا دهى أن هؤلاء الأطفال قد فقدوا فن إمتاع أنفسهم وتسليتها فقدانا تاما، إن كل مصلح اجتماعي يعرف أن الإسراف في الملاهي أحدث كثيرا من العواقب الوخيمة. إن حياة تقضى في متابعة اللذات - فحسب - يمكن أن تصبح مملة وداعية للسأم كطعام لا يتكون إلا من حلوى وقشدة وزبد. إن الملاذ السلبية، أى التى لا تستدعى منا اشتراكنا فعليا (كمراقبة الألعاب الرياضية والمسرح والسينما) نرتوى بها أسرع مما نرتوى بالملاذ الإيجابية التى نشترك فيها اشتراكا فعليا (كالألعاب الرياضية والتمثيل والقراءة والرسم والنحت). ولكن فى كلا النوعين يجب أن نتوخى الاعتدال إن أردنا أن ينتظم ميزان السعادة<sup>(١)</sup>. علينا إذن أن نحارب السأم بأن نجدد حياتنا، وبأن ننوع الأنشطة التى نمارسها، وبأن نجعل لحياتنا عمقا يجعلنا نحيا كل لحظة فيها بمتعة وتلذذ، وهذا العمق لن نكتسبه حياتنا إلا بالتساع أفقنا ومعارفنا وتزايد خبراتنا فى الحياة . والتثقيف الذاتى هنا سيلعب دوره الحيوى المهم. إن السعادة تقترب منا أكثر كلما اتسعت عقولنا ونمت مداركنا ونضجت نواتنا، لأننا كلما نضجنا نضجت معنا القدرة على الاستمتاع بمباهج الحياة.

\*\*\*

---

(١) فلسفة السعادة : سليل .

## الحرب ضد القلق

القلق أيضا من أهم العوامل التي تعوق طريقنا إلى السعادة.  
فالحياة السعيدة لا شك في أنها يجب أن تكون هادئة مستقرة،  
ناعمة البال، لا يشوبها ما يعكر صفوها أو ينتقص مما فيها من نعيم  
وهناءة. ولن نتعرض هنا لأسباب القلق الكثيرة، لأننا تعرضنا لها في  
مؤلفات أخرى، ونكتفى بالقول : إنه من أهم الواجبات التي يتعين على  
من يعاني القلق والعصبية أن يقوم بها، دراسة نفسه أو تحليلها ..  
والأسئلة التالية تساعد على ذلك، إذا التزم الصدق والصراحة مع  
نفسه :

- هل أخشى رأى الغير فى شخصى ؟
- هل أصاب بقلق لا داعى له، عندما يلمع نجمى فى المجتمعات؟
- هل أودى العمل لمجرد العمل ولفائدته، أم أننى أوديه طمعا فى  
الجزاء والشكر ؟
- هل يفت فى عزيمتى ويؤلمنى نقد تصرفاتى والتعليق عليها فى  
غير تحامل؟
- هل أنا ممن يسهل استفزازهم واستثارة غضبهم ؟
- هل أدت القسوة وسوء المعاملة فى أثناء الطفولة إلى أن أصبحت  
تثيرنى تصرفات الناس معى ؟
- هل تؤدى أخطائى، أو مخالفاتى للأداب المرعية، أو تذكرى لما  
ارتكبته منها فى الماضى - مثل الخداع وممارسة العادة السرية  
والحب المحرم والحقْد على المجتمع ممثلا فيمن أكرههم من الأقارب  
أو الأصدقاء - إلى أن أشعر بعدم الارتياح فى وجود الغير؟
- هل تؤثر عصبيتى فيما يواجهنى من مسئوليات جديدة ؟
- هل يؤدى شعورى بالخلل من عيوبى الجسمية، أو من المسائل  
الجنسية إلى الانفعال العصبى ؟
- هل يوجد فى عملى ما يؤدى إلى الشعور بالعصبية، سواء من  
حيث موقفى من المرعوسين أو من الرؤساء؟

هل أشعر بعدم كفايتي للعمل ؟  
هل أميل إلى المبالغة في كبت انفعالاتي ؟ وهل يؤدي هذا الكبت إلى التوتر العصبي ؟  
هل تؤدي دراسة موضوعات معينة إلى إصابتي بالعصبية ؟ وإذا كان الأمر كذلك، فما هذه الموضوعات ؟ ولماذا أنفعل بسببها ؟  
ما المواقف، ومن الناس الذين يثيرون خوفي وعصبيتي بسهولة ؟ وما التأثير الذي يساورني إزاء الأغراب، صغارا أو كبارا ؟  
إلى أي حد يؤدي بي فشلي الماضي في حياتي العائلية، أو في عملي، إلى العصبية خوفا من تكرار هذا الفشل في المستقبل ؟  
هل أتخذ من عصبيتي ستارا أخفى خلفه حقيقة أغراضى فى تجنب المجتمع، وفي تفادى نقادى، وفي التماس المسوغات التى تبعدنى عن تحمل تبعات جديدة ؟  
هل أشعر بالعصبية عندما أوضع فى موضع الاختبار بقصد معرفة درجة كفايتي ؟  
هل أعتقد أن هذه التصرفات العصبية امتداد لتصرف الطفولة ؟ وهل أرى مظهرا لعدم الرغبة فى التنازل عن كبريائى، وعن الرغبة فى حماية ذاتي ؟  
وقد تبدو هذه الأسئلة معقدة -بعض الشيء- وربما شعر الإنسان بالميل إلى تجاهلها.. وفى بعض الحالات -التي يكون فيها التركيز حول الذات بالغاً مداه- قد يعمد المرء إلى إجابات خاطئة مضللة للنفس. ولكن المتخصص النفسى الذى تخصص فى استجواب المرضى، يستطيع أن يستدرج المريض إلى الإجابات الصحيحة<sup>(١)</sup>.  
والذى يهمنا هنا هو أن هذه الإجابات لا غنى عنها للإفادة من الدروس المؤدية إلى العلاج .  
إن الإجابة بصدق كامل مع النفس عن الأسئلة السابقة من شأنها أن تضع يدك على الأسباب الحقيقية الكامنة خلف شعورك بالقلق، فإذا

(١) لماذا أنت عصبي ؟ : "كتلى" - ٢٢ - حلمى مراد ، المؤسسة العربية للدراسات .



عرفت السبب الذى يجعلك قلقا أمكنك أن تعالج هذا القلق وتتخلص منه وتحصل على السعادة بأن تعالج السبب الحقيقى للقلق .

والى جانب العلاج الرئيسى لأسباب القلق (الخاصة بك) يجب أن تتعلم "سيكولوجية الهدوء" حتى تمتلك القدرة الدائمة على التخلص من التوتر.. فمن المفيد أن يذكر الإنسان نفسه دائما بقيمة الهدوء، وما يضيفه من الراحة والمتعة فى الحياة الاجتماعية، وما يخلقه من شجاعة على مواجهة ما يتعرض له المرء من المشكلات والأزمات.. كما أن شعورنا بعجزنا عن الاحتفاظ بالهدوء يجعلنا نرهب القيام بما يجب علينا من واجبات .

واعتيادنا التانى والتمهل يساعد على اكتساب عادة الهدوء، ويساعدنا على تفادى الشعور بالهم وتأنيب الضمير فيما بعد.. أما الإسراع فى العمل والشعور بالتوتر فى أثناء تأديته، فلا يؤدى إلا إلى الخطأ.

ويستفيد العصبى فائدة عظيمة إذا اهتم بملاحظة أولئك الذين امتازوا بالهدوء والرصانة، خصوصا فى المواقف التى تدعو إلى الإثارة والهياج. وربما كان من المستحسن سؤال هؤلاء الناس عن سر سيطرتهم على أنفسهم فى مثل هذه المواقف، فقد يكون فى جوابهم ما يساعد المرء على اللحاق بهم. كما أن للعزيمة والإصرار أثرا كبيرا. وإذا ظل الإنسان متمسكا بالهدوء، أمكنه فى النهاية السيطرة على أعصابه ..

وكذلك إذا ركز كل اهتمامه فى العمل الذى يقوم به، انصرف عن اهتمامه بمشاعره، ونعم بالهدوء والراحة.

ومن الحيل التى تساعد على راحة الأعصاب، تمسك المرء بالهدوء ولو ظاهريا، ومحاولة أن يتخذ من الأوضاع والصفات ما يمكن أن يسبغ عليه الهدوء، فيدرب نفسه على الأناسة، والتسامح، والبشاشة، وانبساط أسارير الوجه.. وإذا عز عليه هذا التصور، فليضع أمام عينيه مناظر المشاهير المعروفين بالهدوء فى المواقف

الحرجة . كذلك يمكن للمرء -إذا كان مضطرا إلى إلقاء خطاب "مثلا" أو الاشتراك في حديث- أن يتخيل نفسه وهو يؤديه على وجه مرض، وقد سيطر على نفسه وأعصابه .

ينبغي علينا أن نواجه مشكلتنا الحقيقية، التي تشكل الأسباب الرئيسية الكامنة خلف القلق، أو الخجل، أو غيرهما، لأن الهرب من مواجهة هذه المشكلات يعقدها أكثر . وأفضل ما يحول بين الإنسان وبين العصبية هو مواجهة المشكلات التي تثيرها لا الهرب منها . فمن المستحسن أن يحل "الترحيب" محل "القلق"، وبذلك يتعود الإنسان على استقبال الحرج والضيق على أنهما فرصتان لإظهار مواهبه . وبعد أن يزن كل العوامل المتعلقة بالموقف، يتخذ قرارا حاسما، لأن التسويف يضاعف الشك والعصبية والقلق<sup>(١)</sup>.

إن الأسباب الخارجية التي تدفعنا إلى الشعور بالقلق كثيرة لا تعد ولا تحصى، لكن الأهم منها هو الأسباب النفسية - الداخلية، وهي الأسباب التي يجب أن نتعلم كيف نواجهها ونعمل على حل المشكلات الأساسية التي تسببت فيها حتى لا تتفاقم مشكلتنا النفسية ونقضي في النهاية على كل ما هو متاح أمامنا من فرص السعادة والهدوء النفسي.. علينا إذن أن نحارب القلق، كما نحارب الخوف والسام، ولكن علينا لكي ننتصر في حربنا للقلق أن نعرف أنفسنا قبل ذلك، وأن نحلل ذواتنا، وأن نتعرف مشكلتنا الأساسية الكامنة خلف الشعور بالقلق حتى نمهد الطريق لأنفسنا لكي نحيا في سعادة وهدوء وبدون عصبية أو قلق أو توتر أو أى منغصات انفعالية أخرى من شأنها أن تعكر صفو الحياة وتفسد مباحثها .

\*\*\*

---

<sup>(١)</sup> للمرجع السابق .

## السلام مع النفس

إن الحياة تتعم بالسعادة حتى على الذين يدخلون فى حرب معها.. لكنها أبدا لا تمنح السعادة لمن يخوضون الحرب دائما ضد أنفسهم .

وإذا نحن عدنا الحياة معركة نخوضها بكل قوانا لى نحقق فيها مطامحنا وأحلامنا وأهدافنا الكبرى، فإنما نفعل ذلك لأننا نؤمن قبل كل شىء بذواتنا وقدراتنا ومواهبنا، ونسعى إلى تحقيق النجاح الذى نستحقه، لكن إذا كنا على النقيض من ذلك، أى إذا لم نكن نؤمن بأنفسنا فإننا سنخوض الحرب ضدها، لا من أجلها، وسوف نفقد سلامنا مع أنفسنا ونتردى عندئذ فى مهاوى اليأس والشقاء والفشل .

والإنسان لن يكون أبدا فى سلام مع نفسه مادام يحيا بلا أهداف، لأن غريزة "تقدير الذات" فىنا هى التى تدفعنا فى الحياة نحو "الهدف المحدد"، وعمل الإنسان من أجل تحقيق أهدافه إنما يكمن خلفه غريزة "تقدير الذات" فى تشابكها مع غرائز أخرى مثل غريزة البقاء وغريزة الدفاع عن النفس وغير ذلك من الغرائز الأساسية الأخرى.

لكن يحيا الإنسان إذن فى سلام مع نفسه، يجب أن يعمل من أجل تحقيق أهدافه، كما يجب أن تكون أهدافه فى الحياة سامية تحكمها وتوجهها القيم المثلى، والمبادئ الإنسانية الرفيعة، أى أن عليه أن يرتفع بذاته وأهدافها، وأن يحول بينه وبين نفسه وبين التردى الروحى. فالسعادة تتبع من داخلنا - كما قلنا - ولذلك يجب أن نطهر أنفسنا ونرتقى بها لى نحصل على السعادة، فمن غير المعقول أن يسيطر على تفكيرنا الحقد والحسد والكراهية والغرور والرغبة فى الإساءة إلى الغير والطمع والغيرة، وفى الوقت نفسه نرجو الحصول على السعادة من الناس .

إن غذاء العقل التسامح، وغذاء النفس حب الخير، وغذاء الجسد النجاح والصحة والقوة والجمال، كن أخا كريما للناس، عطوفا عليهم محسنا للفقراء، معاوننا للزملاء، تسعدهم وتسعد معهم وبهم .



أما إذا كان غذاء العقل والنفس من الحقد والحسد، والغضب والجشع والبغض والكراهية، ومحاولة الإضرار بالناس، فإن ذلك يكون كالنار.. يحرق العقول ويقرح البطون ويسهد الجفون ويقصف الأعمار.. لأن التفكير في الشر يجلب الشر.. هذه سنة الحياة، وهذا قانون الأزل "تلك أعمالكم ترد إليكم" {وجزاء سيئة سيئة مثلها}. أما التفكير في المباهج فإنه يحدث في الأعصاب تموجات منسجمة مع تموجات الكون، التي لا يصدر عنها إلا الكمال والجمال والانسجام.. فكر وتدبر وعش واسعد وامرح وتوج عقلك بالحكمة.

لكي يحيا الإنسان إنن في سلام مع نفسه، ومع العالم، لابد أن يرتقى بنفسه، لابد أن يبتعد عن الشر، فلا يفكر في إيذاء أحد، ولا ينغمس في حياة الرذيلة والدنس، ويبتعد عن أقران السوء، ويهرب من الأوساط القذرة، ويبتعد عن ذوى الأخلاق الفاسدة، وألا يبحث عن عيوب الناس ورذائلهم. وعليه أن يكون المثل الصالح لمن هم حوله، كما أن عليه أن يطرد الخوف والوهم والتشاؤم من حياته، لأن كل هذه الصفات أفكار هدامة سلبية، إذا راودته وعاشت معه جلبت إليه العذاب والشقاء والفشل وطمست بصيرته فلا يرى إلا هما وكربا .

ابتعد عن كل هذه الوسوس، وعش حياتك مستغلا عقلك، وفكر تفكيراً إيجابياً إنسانياً في السعادة والقوة والصحة. كن متسامحاً وعش متفائلاً، هادئ النفس راضياً بالواقع إن لم يكن منه بد. املأ قلبك بالحب الشريف، حب الخير، حب العمل، حب الفضيلة .

ابتهج وتوقع الخير دائماً، وانظر إلى الجانب الطيب في كل شئ. انظر إلى جمال الحياة، جمال الطبيعة، غدّ روحك بمشاهدها التي لا اعوجاج فيها ولا التواء ولا شذوذ ولا خلاف، فكل ما في الطبيعة من مظاهر الجلال والصفاء والنقاء والجمال والانسجام يدعوك إلى الفرح والبهجة والغناء والهناء .

ارتشف من هذه المباهج، وكن ابناً للطبيعة، تملؤك الصحة، وتحوطك السعادة وتدفعك الإرادة إلى النجاح بقدر ما فيك من القوة العظمى. فالسعادة كائنة دائماً حينما يهيمن العقل العامر بالفضيلة على

النفس، وحينما يعرف الإنسان نفسه وعالمه، ويؤمن بقيمته وقدرته، ويولع بحب الخير وفعل الخير، ويمتنع عن الرذائل، ويكرس نفسه لخدمة الناس، لخدمة المجتمع، تكون له السعادة الحقة .

والسعادة ليست زخرف الدنيا، ولكنها جوهر الفضيلة، جوهر العقل الناجح، العقل المعتدل في مطالب النفس ونزعاتها، فالعقل الذى لا يسعد بما فى يده من مباهج الحياة، لا يسعد ولا يقنع بما يريد الحصول عليه عندما يصبح الشئ بين يديه .

لا تعتقد أن السعادة فى المسرات والملذات والمال، وحسب، فكل هذا ضائع زائل، وستبقى فى أخريات أيامك فى جحيم من الشقاء النفسى وعذاب الضمير، وسترى أن كل هذه الملذات والمسرات بروق وأضواء تلمع، ثم تهوى منغمسة فى ظلام النفس الحائرة النائية فى بيداء الحياة .

فالسعادة الحقة ليست السعادة المادية، إنما هى السعادة النفسية .  
إن السعادة هى فلسفة فى الحياة، وهى تتوقف على براعتنا فى خلق السرور النفسى، والهناء العائلى، بوسائل فعالة وإن كانت قليلة، وفى الكياسة مع الناس مع قلة الاختلاط بهم، ورقة الإحساس مع لطف المعاشرة، والعيش الشريف دون كذب أو خداع أو رياء أو وقية، وأن تعيش فى سعادة حسية لا تمتزج بالشر ولا تؤدى إليه بالفعل أو القول أو التفكير، وأن تشبع عواطفك دون الغرائز النهمية الشرهة المحرمة، وأن تحافظ على طهارة ضميرك، وطهارة قلبك، كما لو كنت مطلوباً للدينونة فى ساعتك، وأن تتعلم استقرار النفس وضبط النفس عند الملمات، وتعرف أن السعادة الحقيقية هى فى إغاثة الملهوف وخدمة المحتاج ، هذه السعادة التى تغمر الفؤاد، وتتبع من الأعماق، وتفيض على كل من هم حولك<sup>(١)</sup>.

إذا لم يفكر الإنسان ويتصرف على هذا النحو، أى إذا لم يعمل من أجل رقيه الروحى واستقراره النفسى، وإذا لم يتجنب الأفكار

<sup>(١)</sup> لليوحنا بروج للسعادة : حلق .

السلبية الهدامة، فهو لن يصل أبدا إلى العيش فى سلام مع نفسه، أو مع العالم، ولن يصل أبدا إلى السعادة المشتهاة أو النجاح الذى يسعى لبلوغه. وفضلا عن ذلك سوف تحطم أعصابه تلك المشاعر الخبيثة التى تسكن نفسه، وسوف تنهش روحه مشاعر الحقد والحسد والبغض والكراهية وجميع المشاعر السلبية الأخرى .

لا مفر إذن من ضرورة العمل على ترقية الذات، وتطهير النفس، والتمسك بالتفكير الإيجابى حتى يصل الإنسان إلى الحياة فى سلام مع النفس ومع العالم . فإذا تحقق السلام مع النفس ومع العالم تحققت السعادة والاستقرار وأمكن للمرء أن يشعر بالارتياح والنقاء والسرور .

\*\*\*



## النشاط والتكيف

أشرنا فى الصفحات السابقة إلى أهمية الصحة النفسية والاتزان النفسى والاستقرار ودور العوامل النفسية عموماً فى تحقيق السعادة. كما أشرنا إلى ضرورة الحفاظ على الحالة العقلية التى من شأنها أن تقود حياتنا إلى تحقيق السعادة النفسية، لأن السعادة الحقّة ترتكز على عالمنا النفسى الداخلى وتتبع منه أكثر مما تعتمد على العوامل الخارجية. ومادام الأمر كذلك فكل منا يحتاج إلى قدر من الدينامية، وقدرة على التكيف. حتى نتمكن من التعايش والتفاعل الإيجابى مع العالم بالشكل الذى يجنبنا الإخفاق أو الصدام أو التوتر وكل ما يعرقل نمو شعورنا بالسعادة. لكن كيف نتمكن من قياس قدرتنا على التكيف أو قياس طاقتنا الدينامية؟

الأسئلة التالية تمكنك من ذلك إذا أجبت عنها بكل صدق وأمانة مع النفس :

### \* القدرة على التكيف :

- ١ - إذا تعرضت لوضع جديد، هل بخيفك، أم يثيرك، أم تنهض به بأهدأ صورة ممكنة ؟
- ٢ - عندما يعرفونك على غرباء جذابين، هل تتصرف طبيعياً، أم تتطوى على نفسك، أم ترغب فى التعرف عليهم أكثر ؟
- ٣ - فى حياتك اليومية، هل لديك بعض العادات الروتينية، أم عادات كثيرة، أم عادات قليلة جداً ؟
- ٤ - عندما يقترح عليك تذوق ألوان طعام غريبة، هل تغتنم المناسبة، أم تخشى أن تمرض، أم لا تتحمس البتة ؟
- ٥ - ماذا تفعل إذا وصلت إلى بلد غير مشهور؟ هل تشعر بالغربة، أم تسر لاكتشافه، أم تشعر بالراحة على الفور.

- ٦ - فيما يتعلق بالتقاليد، هل أنت لست متعلقا بها البتة، أم أنت متعلق بها بشكل متوسط، أم أنت متعلق بها كثيرا ؟
- ٧ - إذا بدأت عطلتك بعيدا عن موطنك، هل تجد صعوبة فى الاسترخاء، أم تسترخى فور وصولك، أم تسترخى بعد مرور فترة من الوقت ؟
- ٨ - أنت لا تحمل ساعة، ويسألونك عن الوقت، هل تعرف الوقت، أم يتفق لك أن تعرف الوقت، أم ليس لديك أى فكرة عن الوقت ؟
- ٩ - يقترح عليك مساء يوم الجمعة أن تقضى، على غير استعداد عطلة نهاية الأسبوع على "الكوت دازور" دون أن تتكلف أى نفقات، هل ترفض أم تتحمس أم يغريك الاقتراح، ولكنك ترفض ؟
- ١٠ - فيما يتعلق بمبادئك، هل تخلص لها عندما يحلو لك ذلك، أم تخلص لها دوما، أم تخلص لها بصورة عامة ؟
- ١١ - أشياءك المألوفة، هل لديك شىء أو شيئان مفضلان، أم لا تعلق أهمية على الأشياء، أم أنك محاط دائما بأشياءك المألوفة ؟
- ١٢ - يمر بك أصدقاء بغتة، هل تحب ذلك، أم تكره ذلك، أم أنك تعجب بذلك بين آن وآخر ؟
- ١٣ - عندما تكلف بتقديم عمل جديد، هل ينعشك ذلك، أم يقلقك، أم يثير اهتمامك ؟
- ١٤ - أنت تميل عموما، إلى : التحدث كثيرا عن نفسك، أم التحدث إلى صديق حميم أو صديقين وحسب، أم لا تتحدث مطلقا عن نفسك ؟
- ١٥ - لو أمكنك اختيار طريقة حياتك، فماذا تفعل ؟ هل تستأجر مسكنا فسيحا لاستقبال أصدقائك، أم تحيا مع أسرته فى الريف، أم تبدل غالبا مكان إقامتك ؟

١٦ - بالنسبة اليك استقرار مشاعر الآخرين تجاهك أمر مهم جداً، أم أنك تشعر بذلك عندما يتبدى، أم أنك لا تهتم بذلك أبداً ؟

### \* القدرة الدينامية "الفعالة":

١ - عادة أنت تحتاج إلى الراحة قبل القيام بأى عمل: أجل: أم: لا، أم : أن الأمر يتوقف...؟

٢ - مجرد مجابهة المصاعب يميل إلى حثك، أم جعلك تتخذ فسحة من الوقت للتفكير قبل كل قرار، أم اكتئابك ؟

٣ - أنت من أنصار الاستيقاظ مبكراً : أجل، أم ليس دائماً، أم : لا ؟

٤ - أنت تحب النوم فى ساعة متأخرة: لا، أم: أجل، أم : بين أن وآخر؟

٥ - كيف تتحمل انعدام النوم : بصورة سيئة .. نهارك يفسد، أم بصورة لا بأس بها إذا لم يتكرر ذلك، أم بصورة جيدة إجمالاً ؟

٦ - هل يتيح لك العمل مع فريق تجاوز حدودك المعتادة: أجل، أم لا على النقيض، أم فقط عندما تكون على وفاق مع كل أفراد الفريق؟

٧ - هل أنت عصبى؟ : لا، أنت لا تتصرف بدافع التحريض، أم : أنت تسيطر على الدوافع التى لا تقاوم، أم : أجل ؟

٨ - أنت واقف فى قطار مزدحم بالركاب، هل تظل واقفا حتى نهاية الرحلة، أم تفعل كل شئ لإيجاد مقعد، أم تنتظر حتى نهوض أحدهم ؟

٩ - هل تبتهج إذا عرضت عليك مهنة أفضل وتختلف كلياً عن مهنتك ومرتبها أفضل؟ أجل لأن أتردد، أم لا لكى لا تعدل عاداتك، أم هذا يتطلب تفكيراً ؟



١٠ - إذا كان لديك مشروع عزيز عليك، ماذا يحدث ؟ تفعل كل شيء لكي تحققه، أم تجد صعوبات في تجسيده، أم تدرس مليا كيف يسعدك تحقيقه ؟

١١ - هل تعلق أهمية كبيرة على فعاليتك الشخصية ؟ أجل، أم أجل إلى حد ما، أم تميل إلى الشك في فعاليتك ؟

١٢ - أتحب أن يحذو الآخرون حذوك، سواء في الحياة الاجتماعية أو العاطفية ؟ أجل أم أن هذا ليس من طبعك، أم تحب أن يحدث لك هذا ؟

١٣ - هل ترى أن لحظات استراحتك طريقة لتحضير نفسك للعمل، أم لحظات ضرورية، أم لحظات مميزة، ولكنها، هيهات، نادرة جدا ؟

١٤ - ماذا يخطر ببالك إذا كان لديك فترة ثمانية أيام حرة ؟: الراحة التامة على شاطئ البحر متخففا من أي مسئولية، أم لقاء أشخاص جدد يحملون جيذا إلى عالمك، أم لقيام برحلة ممتعة ؟

١٥ - ما موقفك بالنسبة إلى العمل ؟ لا تتصور حياتك بلا عمل، أم لا تتصور العمل إلا إذا تأكدت من الحصول على نتيجة، أم قليل من العمل يلائمك .. وكثير منه يرهقك ؟ هذه الأسئلة<sup>(١)</sup> تدلك على قدرتك على التكيف وقدرتك الدينامية على التفاعل والفاعلية، ومن خلال إجاباتك سوف تحدد بنفسك مدى قدرتك الحقيقية، وتعرف ما الذي يجب أن تحرص على تنميته في ذاتك لكي تؤمن لنفسك فرصة الحصول على السعادة فمن الواضح أن سعادة الإنسان تتوقف كثيرا على قدرته على التكيف مع العالم المحيط به، كما تتأثر كثيرا بمدى فاعليته وقدرته على الفعل والتفاعل مع عالمه الخارجي .

\*\*\*

(١) طالعك للكلمة : سمير شبعاني ، مؤسسة عز الدين ، بيروت .



## الفصل الثالث

### الحياة السعيدة

- بعض أسباب الشقاء
- كيف تتغلب على العقبات
- وصفة للسعادة



## بعض أسباب الشقاء

### كيف نغالب الشقاء ؟

كانت محاولة الإجابة عن هذا السؤال هي الباعث الذى دفع "برتراند راسل" إلى تأليف كتابه الشهير "غزو السعادة" . ولقد كتب "راسل" هذا الكتاب بعدما أيقن أن العالم الحديث ليس أفضل العوالم التى يمكن أن تكون، والدليل على ذلك أن عالمنا الحديث لم يوفر للإنسان السعادة. ونظرة عامة على أحوال البشر والعالم تكفى لأن نؤمن بأن الشقاء والبؤس والتعاسة هي الملامح الأكثر شيوعا لهذا العالم، ولهذا - أيضا - يظل الإنسان - في عالمنا - على شغفه وولعه فى البحث عن السعادة . وفى هذا يقول "راسل".

يكون الحيوان سعيدا طالما توافرت له الصحة والقدرة الكافية من القوت.. وكان خليقا بالأميين أن تكون هذه حالهم، ولكنهم ليسوا كذلك - فى الأغلبية الساحقة من الحالات على الأقل - إذ لا يكفى لإسعادهم توافر هذين العاملين وحدهما!.. ولربما تجد من نفسك استعدادا لأن تقر بهذا إذا ما كنت شقيا.. أما إذا كنت سعيدا فسل نفسك : كم من أصدقائك يحظون بالسعادة؟.. حتى إذا استعرضت أصدقاءك، جاز أن تعلم نفسك الفراسة، وأن تهيئها لملاحظة أحوال أولئك الذين تلتقى بهم فى حياتهم اليومية العادية.. وإذ ذاك سترى أن الشقاء يصادفك فى كل مكان، وإن تباينت ألوانه!

ويرجع قسط من أسباب هذه الأنواع المتباينة من الشقاء إلى النظام الاجتماعى، أما القسط الآخر فيرجع إلى "التركيب النفسى" للفرد، وهو - بدوره - من نتائج النظام الاجتماعى إلى حد كبير ..

ولعل من أهم الحاجات الماسة لحضارتنا، أن نصل إلى نظام يتفادى الحروب. ولكن نجاح مثل هذا النظام لن يتأتى تحقيقه طالما كان الناس على درجة من الغباء تزين لهم إفناء أنفسهم بأنفسهم! والحيلولة دون استمرار الفقر - كذلك - ضرورة لا غنى عنها للنظام الاجتماعى

المنشود.. ولكن ما جدوى أن يتاح الإثراء لكل شخص، في حين أن الأثرياء أنفسهم تعساء ؟.. كذلك الحال في التعليم . فالتعليم في ظلال القسوة والخوف تعليم فاسد، ولكن .. أى نوع آخر يمكن أن يتأتى على أيدي أولئك الذين جعلوا أنفسهم عبيدا لشهواتهم ؟!

كل هذه الاعتبارات تتطرق بنا إلى مشكلة الفرد الرئيسية : ما الذى يفعله أى رجل - أو امرأة - للظفر بالسعادة؟ لسوف أقصر اهتمامى هنا على أولئك الذين لا يتعرضون لسبب خارجى قوى من أسباب التعاسة.. هادفا من وراء ذلك إلى اقتراح علاج للشقاء "العادى" الذى يعانيه معظم أبناء الدول المتحضرة فى حياتهم اليومية، والذى يبدو كعبء لا مفر منه، لأنه ينبعث عن أسباب ليست فى يد الفرد.. والواقع أننى أعتقد أن هذا النوع من الشقاء يرجع فى الغالب إلى آراء ومبادئ خاطئة عن الدنيا، وإلى عادات مغلوطه فى الحياة، مما يؤدى إلى القضاء على كل شوق واشتهاء لتلك الأشياء التى تعتمد عليها سعادة الإنسان أو الحيوان .. فى حين أنها جميعا مسائل فى طوق الفرد أن يتحكم فيها . وسوف أسعى هنا إلى إرشادك إلى الأمور التى يمكنك أن تحرز من ورائها السعادة .

\*\*\*

كنت أنا نفسى .. منذ فترة المراهقة على شفا الانتحار، ولكننى الآن على النقيض من ذلك .. أستمتع بالحياة ! ولقد استطعت، بالتدريج، أن أتبين الأمور التى كنت أكثر رغبة فيها من سواها. أستمتع الآن بالحياة، لأننى وفقت إلى التخلص من بعض الرغبات التى لا ينجم عنها سوى الشقاء، كالسعى إلى معرفة بعض الأمور معرفة لا يتطرق إليها الشك أو الريب.. فمثل هذه المعرفة لا سبيل إليها إطلاقا فى الواقع .

على أن استمتاعى بالحياة يرجع فى الغالب إلى انصرافى عن النشغال بنفسى.. فقد تعلمت تدريجيا ألا أعبأ بها ولا بنواحي النقص والقصور فيها، وأخذت أركز اهتمامى فى موضوعات خارجية،

كأحوال العالم، ومختلف فروع المعرفة والأشخاص الذين أكن لهم مودة.. صحيح أن كل موضوع خارجي قد يجر وراءه آلاما، ولكن الآلام التي من هذا القبيل لا تقضى على الصفات التي لا تستقيم بدونها الحياة، كما تفعل الآلام التي تتبع من برم الإنسان بنفسه.. بل إن كل اهتمام خارجي يلهم ألوانا من النشاط تبقى ما بقي الاهتمام، وتحول دون الضيق .. على العكس من الاهتمام بالنفس..

فالاستغراق في النفس - أو الإغراق في الاهتمام بها - متعدد الأنواع .. وأكثر أنواعه شيوعا تتمثل في الشخص الذي يسرف في الشعور بالخطيئة، وذلك الذي يسرف في الإعجاب بنفسه وانتظار إعجاب الناس به، ثم ذاك الذي يسرف في اشتهاء القوة والنفوذ ويرجو أن يكون مرهوبا أكثر منه محبوبا !

أما الأول، فهو الذي يلح ويلح في الشعور بالذنب والخطيئة، فهو لا يفتأ يسخط على نفسه، ويعدّ ذلك - إذا كان متدينا - سخطا من الله.. وهو يتصور نفسه في الصورة التي يرى أنها ينبغي أن تكون عليها، والتي تتضارب عادة مع معرفته بنفسه على حقيقتها .. فإذا كان في عقله الواعي قد تنكب من أمد طويل المبادئ الخلقية التي تلقاها في حجر أمه، فإن شعوره بالخطيئة قد يظل كامنا في أعماق عقله الباطن، لا يظهر إلا إذا تمثل أو نام .. فهو في أعماق نفسه يقر بالمحرمات التي لقنها في طفولته، فالسباب إثم، والخمر إثم، والغش في العمل إثم، ثم وفوق كل شيء - الجنس إثم ! ومع أنه لا يرتدع عن أي هذه الملمات، إلا أن شعوره بأن مقارفتها تتحدر به إلى مهاوى الخسة، يفسد عليه الاستمتاع بها !..

أما الذي يسرف في الإعجاب بنفسه ويطلب الإعجاب بها من الغير.. وهو أمر قد يبدو عاديا، غير مستهجن، ولكن الإفراط فيه يحيله إلى شر خطير .. فنرى القدرة على الشعور بالحب تجف تماما في قلوب كثير من النساء - مثلا - لا سيما سيدات الطبقة المترفة منهن - لتحل محلها رغبة طاغية في أن يجتن الرجال جميعا متيمين بهن!..



فإذا اطمأنت الواحدة منهن إلى تعلق رجل بحبها انصرفت عنه وتحولت. وكذلك الحال بالنسبة للرجال، وإن كان أقل استفحالا بينهم. ذلك لأن الغرور إذا بلغ أوجه صرف المرء عن الشعور بأى اهتمام حقيقى نحو أى شخص آخر، ومن ثم لا يؤدي الحب إلى الإرضاء للنفس ..

وهناك أنواع أخرى من الاهتمام يكون نضوبها أكثر خطورة وأخطر مفعولا .. مثل المعجب بنفسه إذا ما عراه ما يصيب كبار الفنانين من تكريم، فيقبل على دراسة الفن، ولكن هذه الدراسة لا تلبث له طالما كان يرى فى الفن مجرد وسيلة إلى غاية.. وكذلك لا يلبث له أى موضوع آخر مالم يكن يدور حول نفسه.. وهكذا ينتهى إلى الفشل والخيبة ويغدو موضع استنكار بدلا من أن يكون موضع تملق وتقدير كما كان يبتغى.. وهكذا لا بد للنجاح فى أى عمل من أن يقوم على شئ من الاهتمام الحقيقى بمادة هذا العمل. وما المأساة التى تلحق بالساسة الناجحين -واحدا بعد آخر- إلا ناجمة عن تسرب الغرور تدريجيا إلى نفوسهم، فيتحول الواحد منهم عن الاهتمام بالمجتمع والمبادئ التى يدعو إليها، إلى الاهتمام بنفسه. ذلك لأن من يهتم بنفسه فحسب لا يكون -ولا يمكن أن يغدو- موضع إعجاب من أحد.. والشخص الذى ينحصر همه الأوحى فى أن تعجب به الدنيا، لا يحتمل أن يبلغ مناه .. وحتى إذا بلغه فلن تكتمل سعادته، إذ إن الغريزة الأدمية لا تقر أبدا الاتصراف المطلق إلى النفس، ومن ثم نرى أن المغرور ينتهى إلى خلق الحدود التى تحد من تقدمه نحو غاياته، مثله فى ذلك مثل زميله الذى يسيطر عليه الشعور بالذنب والخطيئة ..

وهكذا الغرور، إذا تجاوز حدا معيناً، قتل الاستمتاع بكل جهد يبذله صاحبه فى سبيل المجد، ومن ثم يفضى إلى فتور الهمة وإلى الضجر. وعلاجه يتمثل فى أن يروض المرء نفسه على أن يعرف لها

قدرها.. وهذا لا يتسنى إلا عن طريق النشاط الموفق الذى يغذيه  
الاهتمام بأمور ذات مرام وأهداف<sup>(١)</sup>..

وهكذا تتبع كل أسباب الشقاء من النفس البشرية التى تتبع منها  
- أيضا - كل أسباب وعناصر السعادة، فحياتنا بين أيدينا نشكلها كما  
نشاء ونحياها كما نريد .

\*\*\*

---

<sup>(١)</sup> غزو للسعادة : برتراند رسل (وفى: كتيبى، ٢٦).

## كيف نتغلب على العقبات

إذا لم تكن العوامل النفسية والأسباب الذاتية الداخلية هي سبب الشقاء الذى يعانى به الإنسان، فإن العقبات الخارجية التى تقف فى سبيل تحقيق رغباته وطموحاته وأمانيه وأحلامه تكون هى سببا فيما يعانى به من الشقاء أو اليأس والإحباط .. وفى هذه الحالة يجب على الإنسان أن يتعلم كيف يتغلب على العقبات لكى يحقق أمانيه ويحصل على السعادة .

ينبغى قبل أى شئ أن نتمسك بالأمل، وأن نحارب اليأس، والا نستسلم للإحباط أو القنوط حتى لا ينتهى بنا الحال إلى الهزيمة فى معركة الحياة، ثم ينبغى لنا، ثانيا أن نتحلى بالإرادة القوية والعزيمة التى لا تلين والتصميم على بلوغ الأمل وتحقيق الحلم الذى يحسد أهدافنا فى الحياة .

عليك بعد ذلك أن تضع قائمة برغباتك وأهدافك ومتطلباتك من نفسك وحياتك. وضعها إذن بجد وعناية، وضعها بضبط ودقة، وسجل الأسود والأبيض مما تحملك عليه مطامحك سواء فيما "تريد" حذفه أو فيما "تريد" تحصيله.. هذا عمل بسيط، بل هذه "نقطة انطلاق" أساسية، وعندما قلنا إنه يجب علينا أن نعمل لتحقيق ما "تريد" فإنما كنا نعنى أن هذا العمل "إرادة" و عليك أن تتبعه - الآن - بالشروح والعوامل والأسباب والدوافع، وأن تتمثل بوضوح جميع الفوائد التى تجنيها منه دون أن تنسى المضار والأوجاع والمصاعب التى تحدث لك عند نيل ما تريد . اكتب إذن و اشرح لنفسك ما تريد . سجل كل ما تلاحظ بأمر "إرادتك الأخيرة" وإياك أن تبوح بأى شئ لأحد. لا تكشف لأحد "أسرار إرادتك". احتفظ بما تكتبه عن تلك الأسئلة لنفسك. إنه يعنىك وحدك . ثم اعزم ونفذ. قم بإخراج ما بدأت به، وإذا عورضت أو وقفت فى سبيلك العقبات فلا تلتن ولا تهن ولا تسلم قيادك لليأس. تمثل



دوما ما تريده ولماذا تريده، اكتبه دوما ولا تنس أن تكتبه. وإن كنت تعرفه . سجله وسجل أسبابه، ولا تنس .. إياك أن تنسى.

### \* من الحلم إلى العمل :

عندما تتضح لك النتائج العملية التي تريدها، سواء في نفسك، أو في مصيرك، أو في الآخرين، تقف إزاء حالة جديدة يجب أن تنتقل إليها فوراً، هي تبديل مجرى حياتك اليومية، والشروع في الاستعداد المتصل لتغيير تصرفاتك العامة .

ربما كنت الآن محصوراً في شبكة من العادات والأفكار والميول والآراء والتأثيرات الاجتماعية، تخالف كل المخالفة ما تصبو إلى تحقيقه، وتعوقك حتى عن تقوية إرادتك، وفرض سلطانها على نفسك.

لا ترتبك إزاء هذا "العائق المركب" ولا يأخذك هول ما تشعر، ولا تتخاضل، فإنك بالغ لا محالة درجة من الاستقلال في الرأي والعمل تزيح هذه العوائق كلها حين تصر على نيل "حريتك النفسية" في أول درجة، ومنها تنتقل بالتدريج إلى وعي "ما تريد" وعياً كافياً يثير فيك الحماسة اللازمة للمضي في العمل، والثبات واليقين بالنجاح.

### \* راحة ضمير :

ابدأ أولاً باتخاذ الخطوات، جميع الخطوات التي تجعلك "صديق نفسك" بأن تعيد النظر يومياً في مسلكك الشخصي والعام وتطابق بينه وبين ما تصبو إلى بنائه، إلى تحقيقه، حتى إذا ما وقعت على ما لا يرضيك من نفسك عمدت إلى تدارك نتائجه، وأرحت ضميرك .

يجب إذن أن تتحرر، وأن تمارس التبعات التي تفرضها هذه الحرية. يجب أن يقودك تفكيرك إلى تأمل قضايا الحياة الكبرى، بعد التحرر، وهي: العدالة، النزاهة، الكرامة، الحب الصحيح .

هذه معان لا تستنفد البحث، ولا الفكر، ولا العمل، وهي تحتاج إلى قوة هائلة، تتجدد مع كل صباح، وكل مساء.. أيقظ نفسك إذن على الحق، واضعاً في ذهنك ما قاله أحد المفكرين من قدامى العرب، وهو:

"والله ما نل ذو حق ولو أطبق العالم عليه، ولا عز ذو باطل ولو طلع من جبينه القمر".

خذ هذه الكلمة واجعلها محور سلوكك، وقبلة فكري، وآية اتجاهك في الحياتين الشخصية والعامة .

أيقظ روحك على "الشرف المطلق" بحيث تصر إصرارا عنيدا، دائبا، لا يحول، ولا يزول، على الاحتفاظ بالنزاهة العملية، فلا تستنزلك عن أهدافك العليا رغبة، أو شهوة، أو ثروة، أو جاه أو نفوذ.

أيقظ فكري على الكرامة الصحيحة التي تردك عزيزا، قويا غانما في معترك المصالح العامة، ومزلق الفوائد الخاصة . فكرامتك جزء من كرامة الإنسانية كلها، فلا تهن الإنسانية بإهانة نفسك، والاعتداء على كرامة غيرك. أيقظ أخيرا قلبك على الحب. افتحه على مصراعيه للحياة، للناس، للطبيعة، للكون ، ولا تضق ذرعا بنكبة، أو شدة أو ضيق، أو بلاء، فلا أقل من أن تحب عن وعي، وتشعر مع الآخرين وتشاركهم آلامهم وأفراحهم، وتتفهم أسرار سلوكهم متسامحا، مبتسما "تريد" الخير لهم رغم كل شيء، لتتلقى حب المرأة الشريفة وحب الرجال الشرفاء، واحترامهم<sup>(١)</sup>..

فإذا نحن حاولنا إيجاز العوامل التي تؤهلنا إلى التغلب على العقبات لوجدناها :

التمسك بالأمل، والإصرار على النجاح، وقوة الإرادة، والتمسك بالقيم المثلى وتحديد الأهداف الشخصية والعامة، والإصرار على تنفيذ الرغبات والأهداف والأحلام والأمنيات، ودراسة العقبات التي تحول دون تحقيق أهدافنا، ووضع البرامج المناسبة للتغلب التدريجي على تلك العقبات ..

ولكى ننجح أخيرا في التغلب على العقبات يجب أن نعمل وفقا للمبادئ التالية :

(١) سلطان للإرادة : بول حافوت: عبد اللطيف شرارة ، دار بيروت ، ١٩٥٣ .

\* هناك دائما معركة، هي معركة الحياة، لابد من الفوز فيها..  
بعد خوض المعركة.  
\* من الممكن أن نسقط .. مرات كثيرة، لكن المجد لا يتحقق  
فعلا إلا بالنهوض من العثرات.  
\* لا يحقق النصر من لا يتسم بالصبر والجلد والثبات والقدرة  
على الصمود والتحدى .  
\* من لا يملك القدرة على العمل، حتى في لحظة اليأس، لن  
يصل إلى النجاح المنشود.  
\* الهزيمة لا تقل فائدة عن النصر من حيث إمكان استخدامها في  
بعث الروح ودفعها من جديد إلى الانطلاق والتحدى.  
\* من لا يملك القدرة على التصدى للمحن ليكون سيدها.. كانت  
المحن سيدته والهزيمة مصيره النهائي .  
وهناك الكثير من الأقوال والأمثال الماثورة والحكم التي من  
شأنها أن تضيء لنا الطريق إلى السعادة، والتي يمكننا أن نضعها بين  
يديك هنا .. لكننا فضلنا أن نتوج بها كتابنا هذا .. في النهاية لتكون  
مسك الختام.

\*\*\*



## وصفة للسعادة

يحتاج الإنسان دائما إلى الضوء الذى ينير أمامه الطريق حتى لا يضل فى متاهة الحياة .

وليس أفضل من درر الحكمة أو الإرشادات التى تتير لنا الطريق فى بحثنا عن السعادة والمجد والنجاح. ومن هذه الدرر يمكننا أن نقف على بعض المبادئ التى يمكننا عدّها " وصفة للسعادة " لا غنى عنها لكل باحث عن السعادة والنجاح :

\* نظم حياتك .. بحيث يمكنك أن تعمل جيدا، وترتاح جيدا، وتعنى بطعامك وصحتك جيدا.

\* ليكن لك هدف فى الحياة .. ولكن اعمل على أن يكون هدفك بعيدا كل البعد عن الطمع والجشع .. ولتكن فلسفتك فى الحياة هى "تحقيق الذات"، لكن فى إطار التعاون مع الجماعة .

\* تقبل الحياة على علاتها حتى ولو كانت على غير ما تريد وتنتهى، فإن تقبلها يضمن لك الحد الأدنى من السعادة والسلام مع النفس، لكن حاول بعد ذلك أن تقوم بواجبك فى تطوير الحياة العامة ودفع عجلة تقدمها، لأن ذلك سيعود على الجميع بالخير والسعادة.. وسعادتك بالطبع بين سعادة المجموع .

\* لا تعط الأمور من الأهمية أكثر مما تستحق، ولا تدع الأمور النافهة تستحوذ على اهتمامك أو تثير أعصابك .

\* لا تدع الإخفاق يثبط همتك .

\* تعلم الصبر والجلد والثبات والصمود أمام المحن والملمات.. فهى تقوى النفس والإرادة أكثر مما تؤلمها .

\* لا تبطئ ولا تتردد فى اتخاذ قراراتك، خصوصا القرارات المصيرية منها .

\* تحمل مسئوليتك الكاملة عن قراراتك الشخصية والعامة بشجاعة ودون خوف أو وجل .

- \* تعلم الاسترخاء، فهو من الفنون التى تساعدك على التخلص من القلق والتوتر وتعيد إليك النشاط والحيوية .
  - \* كن ضاحكا أبدا وبشوشا مرحا، وتفاعل ولا تنتظر إلى الحياة نظرة يائسة متشائمة.
  - \* لا تحمل نفسك فوق طاقتها .. رحم الله امرأ عرف قدر نفسه.
  - \* لا تدع فرصة يمكن اغتنامها للسعادة والمرح أو المناسبات السعيدة تفلت من يديك أو تفوتك .
  - \* احرص على اتخاذ بعض الهوايات المفيدة والمسلية التى لا تبعدك باهتمامك بها عن العمل .
  - \* ابتعد عن التوافه والزوائد المضیعة للوقت، واحرص على أن تحيا حياة بسيطة بلا تعقيد ولا مشكلات .
  - \* تعلم كيف تجعل حياتك ايجابية نشيطة وعملية .
  - \* واجه المشكلات ولا تقف مكتوف الأيدى ولا تهرب منها حتى لا تتراكم وتتعدد الأمور أكثر .
  - \* احرص على تثقيف نفسك حتى يتسع أفقك وتثري حياتك فتسعد أكثر وتتجح وتتميز عن أقرانك .
  - \* وأخيرا .. كن جميلا، تر الوجود جميلا<sup>(١)</sup> .
- لقد جبل الإنسان منذ بدء الخليقة على البحث عن السعادة، وما السعادة فى الدنيا إلا لمحات كلمحات البرق تخفق حينا بعد حين فى ظلمات الشقاء، فمن لا يرى تلك الظلمات لا يرى السعادة أو يحسها .
- والسعادة - كما قلنا - معنى لفكرة، أو حالة عقلية، إذا أحسها الإنسان فى أعماقه تملأ كيانه، واستمر فى هذا الإحساس، فهو سعيد مهما تغيرت الظروف والأحوال، ومهما تغيرت البيئة المحيطة به .
- يشير الله تعالى فى كتبه المنزلة إلى أنه معنا أينما كنا وحيثما نكون، فإذا فكرنا فى هذا المعنى، وشعرنا دائما بوجود الله معنا فإننا من السعداء، لأن الله هو المحبة، هو الغبطة، هو الإيمان، هو الرضا،

(١) طلفك للكلمة : سلق .

هو القناعة، هو السلام، هو المؤمن، هو المهيمن، هو الوهاب،  
الرزاق، هو العليم البصير، اللطيف الحكيم، الغفور، الودود، الحق، هو  
النور والهدى ..

هذه الصفات التي هي بعض صفات الله، إذا تلمستها دائما لتعيش  
معك، كنت مع الله في نواام حال، تحفظه وتراه في نفسك وتشعر  
بوجوده، أو بمعنى آخر تشعر بصفاته تملأ جوانحك، فأنت السعيد، لأن  
ينبوع السعادة يتفجر من قلبك، قلبك العامر بهذه الصفات، وينبوع  
السعادة يتفجر من أعماق نفسك، من أفكارك التي تشع على الآخرين،  
تغمرهم بصفاتك فيرتد إليك الإشعاع، كما يرتد صدى الصوت عندما  
ينعكس على مرتفع يحيط بك، فتسمع نفس الكلمة التي أذعتها، إن  
كانت كلمة سواء ارتدت إليك، وإن كانت كلمة خير غمرتك وأثلجت  
فؤادك. ولكن الناس تبحث عن السعادة خارج معاني الله، يبحثون عنها  
فيما يحيط بهم من ماديات الحياة ومباهجها ولن تقنع أو ترضى، لأن  
النفس أمارة بالسوء. إن البشر منذ بدء الخليقة يبحثون عن السعادة في  
إشباع الغرائز النهمية، يبحثون عن الذهب وبريقه، يبحثون عن الزوجة  
الجميلة، يبحثون عن المراكز، يبحثون عن كل الماديات من أجل  
إشباع الغرائز، لا يفكر الإنسان في أعماق نفسه، لا يفكر في سمو  
روحه، لا يفكر في الروحانيات التي تضيء على النفس المعاني  
السامية .

إن السعادة بذل وعطاء من أعماق النفس إلى الآخرين، وليست  
في الحصول على شيء من الماديات مطلقا ..

فإن عشت في معاني أسماء الله الجميلة، فأنت السعيد، إذا  
أعطيت المحتاج أثلج العطاء صدرك، وإن وهبت الفقير شعرت بالفرح  
يملأ قلبك عندما ترى انفراج أساريره بعد زوال ضائقته، وإن صافيت  
بين قلوب الأعداء، ارتاحت نفسك وسعدت، عندما يخيم السلام على  
القلوب، وإن أغثت الملهوف فأنت رحمة، وإن عفوت عن الضعيف  
فأنت الرحيم، وإن غفرت ذنب المذنب فأنت الغفور السعيد بغفرانك،



وإن عدلت فأنت الحق، وإن تبت عن ثنوبك فأنت التواب، السعيد لتوبتك، وإن بصرت الناس بأمور الدنيا والآخرة فأنت البصير السعيد، وإن ألفت بين قلبك وقلوب الناس فأنت الودود، وإن علمت الناس من علمك فأنت النور والهدى. تغمرك السعادة كلما التقوا حولك مستبشرين .

وهكذا تبحث عن معاني الكمال والبذل والعطاء وتزرعها في نفسك ولا تبحث عن السعادة في المال فهو زائل وإن كثر، ولا تشتتر السعادة، بماديات الحياة التي تحيط بك في إطار من زخرف الحياة البراق لأن كل هذه الماديات إن أقبلت يوما فهي مدبرة أياما، لا تأمن لسعادة مادية وقتية تأتي من خارج نفسك .

يعتقد بعض الناس أن السعادة في المال أو المرأة أو إشباع الغرائز .. ولكن :

لا تأمن للمال وإن كثر !!

وللمرأة وإن طالت عشرتها !!

وللدهر وإن أقبل !!

اعتاد الناس البحث عن السعادة خارج أنفسهم، فيما يحيط بهم من ماديات الحياة ومباهجها، ولكن النفس لن تقنع وترضى بهذه المباهج، إنها تطلب دائما المزيد، إنها أماراة بالسوء! إن ما يسميه الناس "السعادة" ما هو إلا مباهج الحياة، أو صور من الحياة، أو زينة الحياة، والزينة مظهر مؤقت من مظاهر الحياة البراقة .

والحياة الدنيا بوجه عام، قائمة على المجتمع وما يتطلبه المجتمع من وسائل اجتماعية، تكون في مجموعها الحياة، والحياة وشائج واهتمامات، وأهم هذه الاهتمامات شقان: الشق الأول العمل والشق الثاني الأسرة، فإن نجحت في الشق الأول ضمنت الاستقرار في نصف الحياة، وإن نجحت في الشق الثاني هدأت حياتك ومرت بسلام. ولكي تتجح في حياتك وتسعد، يجب أن ترسم خطة الحياة وتعمل بكل ما أوتيت من قوة لتنفيذ ما رسمت، وتصبح رجلا له هدف : " اعمل لدنياك كأنك تعيش أبدا. واعمل لآخرتك كأنك تموت غدا".

والعمل هو الذى يحدد مركزك الاجتماعى فى الحياة والمجتمع، فإذا كنت تحب عملك أجنته، وإذا كنت تحب عملك سعدت به، وعشت هادئ البال هادئ الأعصاب قريير العين، لا تخشى الحياة . بل تجاهد وتكافح، يمر يومك فى إشراق وأمل، وبهجة وفرح، تعيش وفى قلبك نشوة، وفى دمك فورة، وفى أفكارك ثورة، وفى إرادتك عزم من حديد يذل كل عقبة، ويحطم كل صخرة فى طريق النجاح، ولو كان زاخرا بالأشواك والجلاميد.

والحقيقة التى لا تحتاج إلى مناقشة، أن الزواج والعمل هما شقا الرحى اللذان تتبلور من بينهما حياة الإنسان من ذكر وأنثى، وهما مصدرا السعادة، أو أشقاء فى نظر الناس، وما المال والبنون وما يتفرع عنهما من حواشى الحياة ومباهجها وهوامشها إلا وسائل مكملة، وبخاصة إذا ما عرفنا أن الشيء نفسه قد يبدو لنا فى لحظة ما تافها أو منفرا وفى لحظة أخرى مشوقا جذابا . والحقيقة العارية أن معظم الناس فى هذه الأرض لا يسعدون، لأنهم لا يعرفون أهدافهم فى الحياة، بل لا يعرفون أبسط الوسائل المؤثرة فى حياتهم اليومية، ويموتون دون بلوغ أهدافهم أو حتى دون معرفة أبسط الوسائل لإسعادهم، ولو نظروا أبعد من أنوفهم أو حتى حول أنوفهم لوجدوا الكثير من نعم الله تغمرهم، ولعرفوا السبيل إلى حياة أفضل وأسعد، والطريق الملىء بالأشواك ملىء كذلك بالورد، فإذا نظرت فى طريقك إلى الورود الجميلة، وزرقة السماء، وخضرة الأشجار وغيرها من مباهج الطبيعة ولم تحذر الأشواك، ألمتك الأشواك التى وطئتها بقدميك، وإن أردت أن تتحاشى الأشواك فى طريقك، فانتك الفرصة لمشاهدة المباهج التى تحيط بالطريق !

إنن فالسعادة ليست الورد دون الأشواك، وإنما هى المجموع، هى مزيج من هذا وذاك، فالسعادة التى تتوقف على حرمان الآخرين من مباهج الحياة هى الشقاء فى ثوب السعادة، والنصر العظيم لشعب، هزيمة مريرة لآخر، واكتساب المال الوفير لا يكون إلا على كاهل

العامل الكادح، والدواء العلقم لشفاء الممرض العضال، والأرض السوداء يخرج منها النبات الأخضر والزهر الأبيض والأحمر، ومن أعماق البحار يخرج اللؤلؤ والمرجان، وهكذا الحياة.. يتوه فيها الإنسان السطحي التفكير، البسيط النظرة .. وتظل السعادة البشرية أملا يصبو إليه كل إنسان ويتمناه كل مغامر، ويجرى وراءه كل البشر<sup>(١)</sup>.

إن فلكى نحصل على السعادة يجب أن نحقق النجاح في ميدان العمل، والاستقرار في ميدان الأسرة، أى يجب أن نجعل من "النجاح الشامل" هدفا لنا في الحياة نبذل كل ما أوتيناه من قوة لبلوغه، لأن تحقيق هذا الهدف لا يعنى سوى بلوغ السعادة التى نصبو إليها ونلهدث خلفها. على أن بلوغ هذا الهدف لا يتحقق كما قلنا إلا على دعائم من القيم الرفيعة والمثل العليا التى يجب أن توجه مسيرة حياتنا. فالنجاح الكامل "المادى" لا يكفى وحده لتحقيق السعادة، وإن كان وسيلة لتأمينها، أما السعادة الحقيقية كما قلنا.. فهى التى تتبع من النفس، من أغوار الذات، ولذلك يجب أن نعكف على تربية أنفسنا، وإعادة صياغتها، وترقيتها، وتطهيرها، وإعدادها حتى نبلغ بها أعلى درجات السمو الروحى.. وكلما سمقنا بأنفسنا كان اقترابنا من السعادة والفوز بها ونصيبنا منها أعظم وأعظم .

ليس من شك الآن فى أن الصلة بين السعادة والفضيلة من أقوى الصلات، ففى كثير من الأحيان تنشأ عاطفة السعادة عن إحياء الفضيلة، حتى لو كانت الفضيلة دفينة فى أعماق النفس لا تبدو للعين، وهذا هو السبب هو فى أن أكثر من يضر بنفسه أو بغيره هو ذلك الذى يحاول أن ينزع من نفسه أو من غيره الأوهام والخيالات التى يعيش عليها وفيها، كما يفعل بعض شعراء السروس أو بعض المحللين النفسانيين فى هذه الأيام، إذ يحاولون كشف النقاب عن العواطف النائمة والمشاعر الخفية فى قرارة النفس، بدلا من تركها -هناك- سائرة فى نومها !

(١) اللوحات ينبوع للسعادة : سابق .



وللأخلاق التأثير الأول، إذ تطبع الحقائق بطابعها. ولقد تعلمنا أن نوفر القديسين والشهداء لأشخاصهم وليس للمشاعر التى تملك نفوسهم أو للعذاب الذى احتملوه فى سبيل أداء رسالاتهم!.. والواقع أن الشهيد إذ يساق إلى الموت قهرا، يتولاه الإحساس بأنه لن يلبث بعد لحظات أن يلتقى بالملائكة الأبرار فى رياض الجنة.. وهو يستشعر بذلك سعادة لا تقل عن سعادة الإمبراطور الباغى الذى يشهد منظر الإعدام وهو مضطجع فى عرشه، وقد أثقلته التهمة، وأحاطت به الحور الحسان، والرجال الذين أنلهم الحرص على الجاه والسلطان.. بل لعل سعادة هذا الإمبراطور تقل عن سعادة الشهيد، إذ ينتقص منها ما يراه على أسارى ضحيته من شجاعة وإقدام.

وهكذا قد يضاعف من السعادة، واقع يناقضها. وهذا ما يدعو إلى القول: إن الاختلاف فى الشخصيات، والتفاوت فى الطباع والخلق، هو منشأ الإحساس بالسعادة.. فأصحاب النفوس الضعيفة، والأرواح الحائرة، هم وحدهم الذين يظلون دائمي الرغبة فى التحول والتغير، بدلا من أن يدركوا أن المرء لا يستطيع أن يأخذ من حياة سواء - أى أن يغير من نفسه، دون أن يفقد توازنه .. وبالتالي، يفقد سعادته .. تماما كما يفقد الشراب نكهته إذا ما صب من إناء بلورى إلى قدح معدنى .

ولما كانت قيم السعادة تختلف من شخص إلى آخر، فإن الحب، والمجد، والمال والبنين، والجاه، والشرف - وهى أكثر متع الحياة شيوعا - تجسد من الناس من يزدهر بها!.. بل إن هناك من يعزف عن اشتهاى أغلى عوامل السعادة، وهى الصحة والجمال والحرية.. فهناك من المعذبين من لا يبغى عن ضعفه افتراقا!.. وقد عشنا حتى رأينا مرضى يابون الخلاص من الله!.. وشهدنا آخرين يتلفون الجمال بالشهوة، كأولئك الذين يغتصبون النساء، أو يدمرون المعابد!.. وفى مجال الحرية، رأينا شعوبا تتخلص من الديكتاتور، لتتساق لأخر، ورأينا عبيدا يعودون إلى مستعبيهم طواعية!.. ذلك لأن السعادة ليست

شيئا يصاغ في قالب خاص، بل إن على كل امرئ أن يصوغ سعادته بنفسه، ووفق ظروفه ورغباته وطباعه<sup>(١)</sup>.

ليست هناك إذن وصفة نهائية للسعادة تتطبق على كل البشر، إنما كل ما نملكه هو أن نرسم لأنفسنا الملامح العامة التي يمكن الاتفاق حولها بالنسبة للحياة الفاضلة أو السعيدة، ومن الأدوات التي يمكننا الاستعانة بها في رسم ملامح الحياة السعيدة، الناجحة، الفاضلة، أداة: الحكمة، والأقوال الماثورة .. ليكن إذن مسك الختام هو باقة من الحكم والأمثال .. لكن قبل الختام لن أتركك قبل أن تتفاعل.

\*\*\*

---

(١) دنيا للحب والسعادة : إميل لوفتيج "كلمتي: ٢٧".

## الفصل الرابع

### كن متفائلا

- التفاؤل السلبي
- السعادة والأمل في طريق المتفائل
- تقدير النفس والثقة بها
- حب العمل
- التوازن بين الجسم والروح
- الحوادث أكبر معين لنا
- كن نافعا للآخرين
- الأخلاق المثالية
- الإرادة والخيال
- الوصايا العشر



## التفاؤل السلبي

" من لا يخطط لنفسه خطة يحيا بها .. إنما يخطط لنفسه الخطة التى يموت بها".

بهذه الجملة الرائعة يفتح "فيكتور بوشيه" كتابه الرائع الذى يحمل نفس عنوان هذا الفصل .. "كن متفائلا"، والجملة السابقة تتضمن هذا المبدأ، لأن التخطيط للحياة إنما يكون من أجل الأهداف التى نسعى إلى تحقيقها فى الحياة، والهدف النهائى - بالطبع - لكل كفاح هو النجاح الذى يحركه ويدفعه ويحققه الأمل. فالحياة التى لا هدف لها.. لا قيمة ولا معنى لها، وهى حياة لا أمل فيها ولا رجاء.. ولا سعادة، لأنها ستكون حياة بائسة يائسة يحركها التشاؤم ويبعث فيها الوهن الذى ينحدر بها إلى مهاوى الانحدار والانحطاط.

لقد رأى "فيكتور بوشيه" أن : التفاؤل، والمزاج الحسن، والإحساس بلذة الحياة .. من المشاعر التى يجب أن تكون الرائد الدائم للمرء فى الحياة، خاصة فى هذا العصر السريع الإيقاع، الباعث على القلق والتوتر، حيث تسوقنا الحياة العصرية بكل مشكلاتها إلى كثير من الأمراض النفسية، واليأس، والشك، وهو لذلك يؤكد أنه من الضرورى لنا فى هذا العصر، أن نحشد كل القوى التى تؤدى بنا إلى التفاؤل والشجاعة، والتى توحى لنا بقدرتنا على مواجهة ظروف الحياة، أيا كانت قسوتها، حتى لا نسقط فريسة لليأس أو الإحباط، وحتى تكون لنا القدرة على عدم الاستسلام للأزمات النفسية التى تخلقها الظروف الحياتية المعقدة لعصرنا الراهن. فالتفاؤل. إلى جانب العمل المتواصل والمحبة والإيثار والتعاطف هى العناصر التى تقود الإنسان إلى طريق السعادة، والكمال الإنسانى .

بل إن "فيكتور بوشيه" يعتقد بقوة أن "التفاؤل" هو : سر ازدهار "النفس البشرية" لأن التفاؤل - وهو الباعث على العمل والكفاح - هو السلاح الوحيد للقضاء على اليأس والإحباط وكافة المشاعر السلبية

التي تقضى على شعورنا بلذة الحياة وتقودنا - بعد ذلك - إلى الشعور بعدم جدوى الحياة والياس منها .

وعلى ذلك يكون التفاؤل مصدر ثروة نفسية ووجدانية لا تتضب، يستمد الإنسان منها المزيد من القوة لمواصلة مسيرة الحياة فى ثقة وعدم خوف من الفشل أو الظروف، كما أن التفاؤل يصبغ نظرتنا إلى الحياة والعالم والوجود بطابع توجيهي يجعلنا نعدل ميولنا واتجاهاتنا فى الطريق الذى يحقق لنا النجاح ويقوى إرادتنا وقدرتنا على الصمود والمواجهة. إن التفاؤل هو المبدأ الذى يقود حياتنا نحو القوة والسعادة والنجاح. أما التشاؤم .. فهو على العكس يقودنا إلى الضعف والشقاء والإخفاق بقدر ما يقوى فينا جميع المشاعر السلبية المضادة لإرادة الحياة .

لكن إذا كانت الحياة العصرية نفسها قد بلغت مع للمدنية والتقدم الهائل كل هذا الحد من التعقيد، فكيف يمكننا أن نتخذ التفاؤل دعامة لحياتنا؟ وكيف نجعل منه المبدأ الموجه لنا دائما ؟ هذا السؤال هو أول الأسئلة التي تواجهنا عندما نتحدث عن ضرورة التفاؤل وعلاقته بالسعادة وموضوعية السؤال ومشروعيته مستمدة من الواقع نفسه، ذلك الواقع المعقد المليء بالمشكلات والعقبات والعراقيل. فهل يمكن أن يكون الإنسان متفائلا فى مثل هذا الواقع المركب المعقد؟

الجواب، هو أن بإمكان الإنسان أن يصل إلى التفاؤل إذا تمكن من الحفاظ على حالته النفسية فى حالة إيجابية بشكل دائم، بحيث يكون دائما على استعداد لمواجهة الظروف ومقاومتها والتغلب عليها. ليصل فى النهاية إلى تحقيق هدف حياته، وهو النجاح والسعادة. لكن هذا الجواب يدفعنا إلى طرح سؤال آخر، هو كيف يمكن للإنسان أن يحتفظ بحالته النفسية الإيجابية وسط عالم مليء بالضغوط والمشكلات والقلق والتوترات ؟

الجواب : هو أن يبدأ الإنسان أولا بالتفاؤل .. حتى يقوى إرادته ويتغلب على التشاؤم . فإذا أصبح التفاؤل "عادة" قويت الإرادة، وأمكنها

أن تتغلب بعد ذلك على العقبات والعراقيل كافة، وإذا تغير المنظار الأسود الذي ننظر به إلى الحياة، أمكننا بعد ذلك أن نشق بأنفسنا وبمقدرتنا على الحصول على السعادة والنجاح.

يجب أولاً أن نتعلم كيف نجعل التفاؤل إحدى عاداتنا الأساسية الإيجابية، فإذا أصبح التفاؤل عادة دائمة، فإننا سنصل بذلك إلى السيطرة الإيجابية على حياتنا النفسية الداخلية، وسيعمل التفاؤل على تحقيق واستمرار إيجابية حالتنا النفسية.. وهذه الحالة النفسية الإيجابية ستجعلنا - بالتالي - نواجه ظروف الحياة، مهما كانت، على أفضل وجه ممكن، وعندئذ ستكون لنا القدرة على الاستفادة من ظروف الحياة ومشكلاتها لصالحنا دون أن تسحقنا هذه الظروف أو تضعفنا إلى الدرجة التي نسقط فيها فريسة للأمراض النفسية أو الأزمات .

إن الحالة النفسية الإيجابية التي يخلقها التفاؤل في نفوسنا سوف تجعلنا نمارس حياتنا ونحن نشعر بالهدوء والاطمئنان والسكينة، مهما كانت الجهود التي فسوف نبذلها مضيئة، في البداية، ولكننا سرعان ما نتغلب على ظروف الحياة بقوتنا النفسية التي نستمدّها من التفاؤل والثقة بالنفس .

فهما كانت الحياة عاصفة من حولنا، فسوف نتمكن من مواجهة العاصفة بقوة.. والتفاؤل هو مصدر هذه القوة، لأنه هو الذي يخلق الحالة النفسية الإيجابية التي يمكنها المواجهة والصمود. فإذا حصلنا على القوة النفسية بسبب الحالة النفسية الإيجابية، وبسبب ما يخلقه التفاؤل في النفس من سكينة وهدوء وطمأنينة، أمكننا بعد ذلك أن نعمل وأن نبذل وأن نفجر طاقاتنا وأن نوظف هذه الطاقات المهدرة في خدمة حياتنا وتحقيق طموحاتنا وانتصاراتنا ونجاحنا. فالإبداع بكل معانيه وفي كل مستوياته يحتاج إلى القوة النفسية، والثقة بالنفس، بقدر ما يحتاج إلى الحالة النفسية الإيجابية التي تساعد على تحقق شروط الإبداع والعمل الخلاق، كما يحتاج الإبداع والتفوق إلى العمل الجاد المتواصل المنظم، غير المنقطع، ويستدعي ذلك أن يكرس المرء



طاقته وجهده ووقته للعمل المبدع المنتج، وأن يركز على العمل وحده حتى يتقنه. ويقتضى ذلك منه أن يزيل من نفسه المشاعر الهدامة كافة، والأفكار السلبية، كالخمول والسأم، والملل والغيرة والحسد، والحقد، والغضب والشك، والاضطراب، والخوف. عليه أن يظهر نفسه من المشاعر والأفكار السلبية كافة، وأن يغرس مكانها الأفكار النقيضة لها، أى الأفكار الإيجابية الصالحة.

وكما يقول "فيكتور بوشيه"، فإن نعمة التفاؤل تكمن حقا فى أنه يدفعنا إلى العمل المتواصل. وبالطبع فإننا لن نفجر طاقاتنا ولن نظهر قوانا ومواهنا وملكاتنا التى تميزنا عن سوانا إلا بالعمل المتواصل الذى يحقق النجاح النهائى لنا عندما تتحقق أحلامنا وطموحاتنا فى الحياة .

إن مصيرنا كله ومصير نجاحنا فى الحياة يتوقف على مدى طموحنا ومدى ما نبذله من جهد لتحقيق هذا الطموح. على أن مدى ما نبذله من الجهد والعمل يتوقف فى النهاية على طريقة ممارستنا للحياة ومنظورنا لها من حيث التشاؤم أو التفاؤل. إن التفاؤل يحمل فى طياته الإيمان، والثقة والأمل والشباب والسعادة والنشاط والحماسة والاستعداد للعمل.. وسائر المشاعر الإيجابية الأخرى التى لا غنى عنها للحياة المليئة بالنتيجة الناجحة السعيدة .

ومن الواضح أن التفاؤل الذى نتحدث عنه هو التفاؤل الباعث على العمل، التفاؤل الذى يدفعنا إلى تنظيم حياتنا وتنظيم يؤهلها لبلوغ غايتها، لا التفاؤل الذى يركن بنا إلى الهدوء الزائف، والخمول والفتور والكسل. إن التفاؤل الذى نعنيه هو التفاؤل الإيجابى الذى يجعل لحياتنا معنى، والذى يدفعنا إلى العمل لبلوغ أقصى حد ممكن من السعادة والكمال، لا التفاؤل الذى يثبط الهمم ويبعث فى النفس الشعور الكاذب بأننا "سوف ننجح" حتى ولو لم نبذل من الجهد ما يحقق النجاح والسعادة.

## التفاؤل السلبي

فأهم علامات التفاؤل السلبي هو أنه يساعدنا على خداع أنفسنا بأنفسنا، وهو أيضا يثبط همتنا عندما يجعلنا نرجئ الكثير من الأعمال. إنه يجعلنا نقول لأنفسنا: "مادمنا نثق بقدراتنا على الإنجاز، فما علينا إذا أجلنا هذا العمل أو ذاك إلى الغد أو بعد الغد؟! فهو يحد من نشاطنا، ويحبب لنا الخمول والكسل والفتور والبلادة والميل إلى عدم الإنجاز والإبداع. ومن الواضح أن هذه السلبيات كافة من شأنها أن تقودنا إلى الإخفاق والفشل .. ومن ثم إلى التعاسة والشقاء.

التفاؤل السلبي يعتمد في عمله على جميع أساليب خداعنا لأنفسنا، وهو يستخدم الأساليب ذاتها لكي يدفعنا دفعا إلى الفشل عن رغبة وإرادة لا واعية، وهو يستخدم "التسوية" شبه المنطقية محاولا إقناعنا بأن ما نفعله هو الصواب لأننا نفعله عن رغبة وعن قدرة وقوة.. لا عن عجز أو عدم قدرة!

والتفاؤل السلبي على ذلك هو أحد أبعاد أو جوانب إرادة الإخفاق، وهي الإرادة المقابلة لإرادة النجاح وإرادة الحياة. ولذلك علينا أن ننتبه جيدا إلى نفوسنا وإلى ما يعتمل فيها من مشاعر وأفكار لكي ندرك دوافعنا وبواعثنا، ولكي نكون دائما على علم بما يحركنا، إذ ينبغي ألا نترك أنفسنا إلا لإرادة واحدة تحركنا وتدفعنا دائما إلى الأمام.. وتلك هي : إرادة النجاح التي يكون التفاؤل الإيجابي أحد جوانبها الأساسية .

ومن المبادئ التي يؤكد عليها "فيكتور بوشيه" أيضا: أن الإنسان يجد دائما أمامه صورة ما يحمله في نفسه، فإذا توقع الخوف والبغض فسيجدهما أمامه، الأول في صورة وساوس والآخر في صورة الحسد والغيرة والغضب. أما إذا كان ممن لا تراودهم إلا الأفكار الصحيحة الإيجابية فإنه لن يجد أمامه سوى المثل العليا والهدوء الشامل، والإخلاص والشفقة والاعتراف بالجميل، إلخ. فمن يحمل في نفسه البغض لا يرى سواه، ومن يحمل في نفسه الحب والجمال يراهما. ويسهل عليه أن يتعرف طريقه في الحياة بدون مشقة.

## السعادة والأمل فى طريق المتفائل

ما الغرض النهائى - الحقيقى - من كل حياة ؟ الجواب هو : بالطبع أن تحقق الخير لنفسك ولسواك، وأن تجعل لنفسك - كما يقول "جوفروا" : شخصية ناجحة وحياة سعيدة . ولكى يحقق الإنسان هذا الهدف لابد له من أن يمضى على الطريق الصحيح المؤدى إلى النجاح والسعادة، وأن يتجنب الطريق الخاطئ الذى يؤدى إلى الشقاء والبؤس والتعاسة .. فالطريق الصحيح تعبده مبادئ ايجابية يتحقق بها للمرء الصحة والسعادة، والطريق الآخر الخاطئ تعبده مبادئ سلبية تقودنا إلى الشقاء والمرض والتعاسة.. ونحن كما نفكر نكون، أى أننا إذا فكرنا وفقا لمبادئ ايجابية كانت حياتنا ناجحة سعيدة، والعكس صحيح . لذلك يجب أن تتركز أفكارنا كلها حول التفاؤل، والنجاح والصحة، والسعادة، والمرح، ورهافة الحس، والقدرة على مواجهة الصعاب والشدائد، خاصة فى أوقات الاضطرابات التى تعقبها المصائب والنكبات.

إن فالفشقاء أو السعادة بأيدينا نحن، ونحن الذين نقرر الطريق الذى نختاره منهما، وهذا الاختيار يكون برغبتنا.. وهدفه ارضاء أو تحقيق إرادة الإخفاق أو إرادة السعادة.. وعلينا أن نؤمن بهذا المبدأ حتى نكون على ثقة بأننا صناع حياتنا وسادة أنفسنا ومصيرنا .

## تقدير النفس والثقة بها

إذا آمننا بأننا صناع حياتنا ومصيرنا، وأننا نختار مكانتنا وحالتنا فى الحياة كان علينا أن ندرك أهمية الثقة بالنفس وأهمية تقدير النفس لما لهما من أثر ينعكس بالضرورة على حالتنا النفسية وقدرتنا على اتخاذ القرار، لأن القوة النفسية النابعة من الثقة بالنفس توسع مدى الحرية الذاتية وتوسع أفق الوعي الذاتى وتدعم نظرتنا إلى الحياة بحالة من الثقة والتفاؤل. ومن الواضح أيضا أن تقدير الناس لنا يتوقف على تقديرنا لأنفسنا، ومعرفتنا الكاملة لخبايا نفوسنا .



على أن تقدير الإنسان لنفسه ينبغي ألا يقوده إلى الغرور والصلف، بل إن التقدير الذاتى مطلوب فحسب حتى نتعرف على أنفسنا وإمكاناتنا لكي نوظفها التوظيف الصحيح الذى يحقق لنا النجاح والذى يجنبنا الشعور بالنقص أو الشك فى النفس، لأن الشعور بالنقص أو الشك فى النفس يولدان الخوف وعدم الثقة فى النفس. وهذه المشاعر السلبية تعوق نشاطنا وإقدامنا، وبالمشاعر السلبية يكبل الإنسان نفسه بأغلال العجز والإخفاق، ويحكم على نفسه مختاراً بالفشل والتعاسة .

ينبغي إذن ألا نعدّ أنفسنا أقل من الآخرين الذين نراهم فى مراكز الصدارة والتفوق والامتياز، هؤلاء لم يفعلوا شيئاً سوى أنهم وثقوا بأنفسهم أولاً، ثم عملوا ثانياً كل جهدهم لتحقيق طموحاتهم فى الظفر بالنجاح، فالإيمان بالنفس وقدرتها على تحقيق طموحها والجهد الذى تبذله فى سبيل تحقيق طموحاتها هو الذى يؤدي فى النهاية إلى التفوق والنجاح .

### حب العمل

إلى جانب التفاؤل والثقة بالنفس والطموح إلى النجاح والتفوق والتميز، يجب أن يختار الإنسان العمل الذى يحبه حتى يتميز من خلاله ويبرز قدراته وملكاته. إن أغلب الفشل الذى يصادف الإنسان فى عمله يكون نتيجة الإهمال أو الشعور بالملل والسأم من القيام بعمل لا يحبه. وإذا أراد الإنسان أن يحقق النجاح والتميز والإبداع فى عمله فعليه أن يحب هذا العمل، بل إن عليه أن يجعل هذا العمل اهتمامه الأساسى الذى يحقق ذاته من خلاله .

### التوازن بين الجسم والروح

من الشروط التى لا غنى عنها لتحقيق السعادة، أن يحتفظ الإنسان بالتوازن بين الجسم والروح، أى أن يحرص على صحته

البدنية، وصحته النفسية، وألا يهتم بأحدهما على حساب الآخر لأن الإنسان كل لا يتجزأ، ولأن أعصابنا فى النهاية أجزاء من أجسامنا التى يجب أن تظل سليمة لكى تؤدى وظائفها على أكمل وجه. فالصحة النفسية والبدنية من أهم الشروط الواجبة لتحقيق السعادة . فقد يملك الإنسان كل شىء، لكنه لن يكون سعيدا إذا لم يكن يملك الصحة النفسية والبدنية، فما جدوى كل ما يملكه عندئذ ؟ يجب إذن أن نحرص على صحتنا بالرياضة والغذاء السليم والراحة والهوايات المفيدة والنوم والاسترخاء بعد الجهد المنظم، كما يجب أن نبتعد عن كل ما يضر صحتنا النفسية والبدنية وبخاصة الأفكار السلبية والمرضية التى تجر المرض فى أعقابها .

### الحوادث أكبر معين لنا

ليس فى الحوادث ما يمكن أن نسميه بالمصائب، بل كل ما هنالك أن بعض الحوادث نسيء استقبالها.. هكذا يقول "مترلينك"، وهو قول صائب إلى أبعد الحدود. فإذا تأملت حوادث حياتك لوجدت فيها من الخير ما يجعل هذا الحادث مفيدا لك. إن أولى الفوائد التى نجنبها من الحوادث هى أنها تعلمنا الكثير من الدروس، وهى ثانيا تمدنا بقوة وصلابة تؤهلنا لمواجهة الحوادث المقبلة، وهى ثالثا تجعلنا أكثر خبرة ودراية وتجربة فى الحياة.. قد تكون الحوادث مجلبة للحزن والأسى والشرور، لكنها تنطوى على فائدة لحياتنا، وينبغى أن ننظر إلى الجانب الإيجابى منها وأن نهتم به أكثر من اهتمامنا بالجانب السلبى العابر، لأن النظرة الإيجابية سوف تقينا وتضيف إلينا وتجعلنا ننمو ونسعد . أما النظر إلى السلبيات فيجعلنا نستسلم للحزن والإخفاق والهزيمة .

علينا إذن أن نستقبل الحوادث فى هدوء وألا نجعل للوساوس، واليأس، والجبن إلى نفوسنا سبيلا، وألا نقلق أنفسنا بما سيحدث فى الغد، خاصة إذا كانت حياتنا تسير وفقا لخطة وضعناها بأنفسنا، فإذا

أتت الحوادث على النقيض فيجب أن نحسن استقبال الحوادث الجديدة بهدوء وأن نتكيف معها أو نضع البديل من الخطط المتوافقة مع الظروف الجديدة.. وهكذا علينا ألا نستسلم للظروف، وألا نفعل أكثر مما يجب بالحوادث. يجب أن نكون دائما أكثر من الأحداث وأقوى منها حتى تكون لنا السيطرة الكاملة والدائمة على حياتنا ومصيرنا .

### كن نافعا للآخرين

نحن نحيا لكي نحقق ذاتنا ونجعل لأنفسنا شخصية ناجحة نافعة، ولكننا في نفس الوقت لا نحيا لأنفسنا فحسب، إذ إن الحياة السعيدة الناجحة هي الحياة النافعة للجميع، الحياة التي تتجاوز الذاتية، والتي يكون لصاحبها رسالة إنسانية يستفيد منها الجميع. إننا نصل بشخصيتنا وحياتنا إلى قمة النضج عندما نجعل وجودنا وحياتنا إضافة حقيقية لحياة الغير - ويتطلب منا ذلك أن نكون على قدر كبير من النضج والعطاء، والبعد عن المشاعر السلبية كافة كالحسد والحقد والغيرة السلبية، لذلك يجب أن نؤمن بأن من لا يستطيع أن يكون نافعا لغيره من الناس لا يستطيع أيضا أن يكون نافعا لنفسه. تذكر دائما أنه لا شيء يضيق أفق تفكيرك أكثر من الحسد الذي يجلب السام والمرض إنه يفسد روحك، بل يعدمها. وإذن ما الفرق بين الإنسان الذي يحسد غيره، وذلك الذي يبادل الآخرين محبتهم ويعطف عليهم بكل قلبه؟ إن الأخير يشعر بأن جزءا من السعادة التي تثير نفوسهم تنعكس على نفسه، وبذلك يزداد تفاؤله.. والخير كل الخير لمن يجد من نفسه وازعا لخدمة الآخرين دون أن يتقاضى مقابلا لهذه الخدمات اكتفاء باللذة النفسية التي يستشعرها والمستمدة من عرفان الغير بالجميل.

### الأخلاق المثالية

والحياة السعيدة هي التي توجهها القيم والمبادئ والمثل العليا إلى جانب الثقة بالنفس والأمل والتفاؤل، فهذه الصفات هي صفات النفس



الطيبة التى تجعل الفضائل سماتها والخلق القويم فعالها. إنها النفس التى تمثلت معنى "الخير" وجعلته مثالها الذى تسمو إليه دائما، وتحاول تجسيده فى الواقع من خلال كل أعمالها. فهى فى سموها وأفعالها تضيف إلى العالم ذلك البعد الإنسانى المحمّل بأروع المعانى الطيبة، وتضرب المثل الرائع على سموها لغيرها من البشر، كما أن هذه النفس تحظى بالسعادة والهدوء النفسى والاطمئنان لأن تمثلها للفضائل ابتعد بها عن المشاعر السلبية كافة كالحسد والحسد والنفاق والضغينة والغرور، ولأن تمثل الفضائل ينأى بالنفس عن المشاعر السلبية. فالنفس المتمثلة للفضائل تكون على درجة من النقاء النفسى الذى هو شرط - أيضا - من شروط حصول الإنسان على السعادة.

### الإرادة والخيال

هاتان القوتان تكمل إحداهما الأخرى، وتتعاونان تعاوناً مشتركاً. وقد شرح "إميل كويه" هذه المسألة العملية بقوله: "عندما تتصارع هاتان القوتان، فإن الفوز يكتب للخيال دائماً". وليس لأى متفائل غنى عنهما، ولكن من الواجب أيضاً ألا يسيء استخدامهما. ولا يمكن أن تظهر لتطبيق الإيحاء الذاتى أهمية كما تظهر هنا، فنحن نعرف أن بداخلنا من يعمل خارج حدود الشعور، وهو: "اللاشعور" هذا الكائن الذى لا تخمد له جذوة فى أعماق نفوسنا له مهمة كبرى لا يدرك مدى أهميتها معظم الناس. فهذا اللاشعور هو ذاتك الحقيقية. وحين تسيء استخدام هذه القوة، فإنك تلحق أكبر الأذى بنفسك، فإن هذه الذات تسجل ودون علمك مئات الوقائع والحوادث والأقوال التى يفوت عليك معناها، وهى إذا ما أحسن توجيهها أمكنها أن تعيد إليك ما تفقده من صحة وسرور، ولكن ينبغى أن تؤمن أولاً بوجودها، وأن تملك الصبر فى توجيه الأوامر إليها.

خذ مثلاً الدور الذى يلعبه اللاشعور فيك قبل أن تنام. استعرض حديثاً تريد أن تحفظه عن ظهر قلب وسترى فى اليوم التالى عندما

تستيقظ أنك تعرفه تماما. وإذن فهناك "شيء" قد عمل في أثناء نومك.. هذا الشيء هو "اللاشعور".

وهناك ما هو أكثر من ذلك : إذا عرض عليك موضوع شائك في حال اليقظة إلى حل له فما عليك إلا أن تحيله على "العامل الخفى".. أى اللاشعور، وفي يوم ما ستجد نفسك أمام الحل الصحيح لهذه المسألة الصعبة، وغالبا ما يكون ذلك في وقت لا تفكر خلاله فيها. وهكذا تتعدد الأدلة والقرائن، على عمل هذا الكائن السحري الذى لا يهيم فقط على وظائف جسمك المختلفة، كالدورة الدموية والهضم، بل يهتم أيضا بالخواطر التى تبعثها إليه ذاتك الشعورية .

ولعل من السهل الآن أن تدرك المعونة ذات القيمة القصوى التى يقدمها لك اللاشعور، فى تطور أفكارك المتفائلة، وكل التغيرات التى يمكن أن تصيبك تبعا للأوامر والتوجيهات الشعورية التى توجهها إليه.. فهنا يلعب الخيال دوره بكلمة "أستطيع" والإرادة بكلمة "أريد"! إن العالم بأسره لا يعرف مستحيلا، فى حدود المعقول! وتوجد وسيلة نفسية ينبغى أن نعرفها، تجمع بين الخيال والإرادة، كأداة واحدة للعمل. ففي الوقت الذى تقول فيه: "أريد" ينبغى أن تتخيل على أى صورة ترغب فى تحقيق هذا الذى تريده!.. ومن ثم فالخيال هو الذى يتدخل ويجعلك فى النهاية تكسب القضية وتحقق ما تريد.

ويجب ألا نهمل نقطة الابتداء فى هذا الموضوع، إذ علينا أن نركز جميع قوانا النفسية لتحقيق ما نريد على ألا نقيم وزنا لكل ما يوجه إلينا من الملاحظات الساخرة، أو الإرشادات والنصائح التى تعوق هذا الغرض. ولتدرك أن عليك وحدك أن تقوى درع مقاومتك لتتخطى تلك النصائح التى تضعف وثباتك وتعدم قواك! فعليك أن تحتذى إذن بهاتين القوتين : الإرادة والخيال.. ولا تتوان فى بذل كل مجهود بمساعدة اللاشعور الذى يترقب منك أن توحى إليه بخواطر الشباب البهيجة، وحماسه، مع وثوقك بأنه سيجيب ما تطلب منه

وسوف تدهش يوما ما، عندما تلمس في نفسك التغيرات التي تحدث نتيجة لذلك !

ألم تصادف أشخاصا تمدهم بنصائح التفاؤل فيجيبوك قائلين: ليس هذا من طبيعتنا ؟! لشد ما أرثى لهؤلاء القوم!.. كم كانت نياتهم حسنة، حين اعتقدوا أنه من العبث أن يقاوموا الصفات الوراثية الكامنة فيهم، ومن ثم تعين عليهم أن يقبلوا ما يمليه القدر عليهم ! لا شك في أنها فكرة مريحة تعفى الإنسان من أن يخطو خطوة واحدة نحو الكمال بوسائله الخاصة! .. وهؤلاء الناس، إذ يأبون أن يتعمقوا في دراسة أنفسهم ليتبينوا مصادر التطور الكامنة فيهم، بفضل قوى النفس غير المحدودة، إنما ينسون أو يتناسون أن أكبر دافع في اعتداد الشخص بنفسه، هو أن يخلق منها ما يريد أن تكون عليه .

إن الأيام الجميلة تتبع منك، لأنك أنت الذى تخلقها، وتخلق من الدنيا الصورة التى تتخيلها!.. وإن نفسك لتفيض بالتفاؤل، وإنك على استعداد لأن تهب من نفسك نفوسا للآخرين، وإن لديك، نحو زملائك، هذا التسامح العظيم الذى يدعوك إلى أن تشفق عليهم لا أن تلومهم أو توبخهم، وإنك على استعداد لأن تقدم لهم الخدمات، وأن تحبهم، وأن تبغى لهم السعادة.. هذا النوع من الكمال، فى استطاعة المتفائل أن يحصل عليه بالإرادة، والخيال، واللاشعور.. وهو فى الوقت نفسه سر سلامة الجسم والروح<sup>(١)</sup>.

ينبغى أن نؤمن بأن هدف الحياة ليس هو جمع المال، وليس هدفها كذلك الملذات الدنسة، أو المتاع الزائل، فإذا آمنا بذلك فلا شك فى أننا سوف نشعر بقدر الروح وقيمتها الحقيقية، وإننا ينبغى لنا ألا نقنط من أنفسنا أو من الناس، إذ يجب أن نوحى لأنفسنا بأنه سوف يأتى اليوم الذى يحب فيه الناس بعضهم بعضا، وعندئذ سوف يدركون أن السعادة مستمدة من خدمة بعضهم بعضا، وأن السعادة الذاتية مستمدة من سعادة الآخرين .

(١) عن بحكمة نصر سليمان : حلمى مراد ، المؤسسة العربية للدراسات والبحوث .



وعندما يدرك الناس هذه الحقيقة، سوف ينعمون بلا شك بحياة أفضل على هذه الأرض. فالشخص المتفائل يسعى دائما ويبحث عما يسعد به الآخرين، فهو لا يقنع بعبارات فائرة يوجهها إليهم، بل يتخير لكل منهم العبارة التي تجلب له أكبر قسط من السرور .. وفي الوقت نفسه يبحث عن الأشخاص الذين يحرصون على إبقاء سعادته هو التي يغار على ادخارها لنفسه كل الغيرة .



التفاؤل إذن هو الشرط الأساسي الذي يجب توافره فينا لكي نحقق لأنفسنا ولغيرنا السعادة .

تلك بديهية لا شك فيها، لأن من ينظرون إلى الحياة نظرة سوداء لا ترى فيها سوى الحزن والشرور والمساوئ والمصاعب التي تجرّها الظروف والأقدار، هؤلاء لا يحصدون - في النهاية - سوى نتائج نظرتهم السوداء المتشائمة من حزن ومرض وكآبة وتعاسة لأن هذه النظرة تؤثر في حياتهم وتجرحهم إلى الخمول والكسل والاستسلام إلى اليأس القانط والهزيمة وجميع عوامل الفشل والإخفاق والتعاسة.

السعادة إذن بين أيدينا، يمكننا أن نخلقها خلقا إذا شئنا، فقط علينا أن نؤمن بذلك، كما أن علينا أن نثق بقدراتنا وإمكاناتنا ونعمل على توظيف هذه القدرات بما يحقق لنا النجاح والسعادة .

وفي النهاية، يسجل، "فيكتور بوشيه" مجموعة من المبادئ أو الوصايا التي يعتقد في كفايتها - إذا اتبعت - لكي تحقق للإنسان السعادة، ومن ثم يطالبنا بتطبيق هذه الوصايا والاهتداء بها والعمل وفقا لها :

### الوصايا العشر

\* ارسم لنفسك برنامجا صباح كل يوم، وحاسب نفسك عليه في المساء.

\* اتخذ العمل المتواصل شعارا لك، وأقبل عليه بنفس متفتحة.

- \* انظر إلى الوجود من نواحيه الجميلة، وجرد نفسك من كل خبث، وتمسك بالصفات الإيجابية الحميدة.
- \* حافظ على حيوية جسمك، لكي تؤدي أعضاؤك وظائفها الطبيعية على أكمل وجه.
- \* ثق بنفسك، وثق بالآخرين، وتخلص من الشك القاتل، والبغض والحسد وسائر الصفات السيئة.
- \* كن نافعاً للآخرين، ومحبا وخدميا لهم، عطوفا عليهم .
- \* جاهد في التوفيق والتأليف بين نفوس فرقت بينها الخلافات والأحقاد.
- \* اتخذ من إرادتك، وخيالك، وعقلك الباطن، أسلحة تعينك وتستخدمها في كفاحك.
- \* استقبل الحوادث في هدوء .. وسخرها لخدمة مقاصدك .
- \* .. ولتؤمن بأن :
- الحياة مجموعة ابتسامات .





## خاتمة

### قالوا .. عن السعادة وأسبابها

- \* من أهم أسباب السعادة .. أن تكون على وفاق مع نفسك. (مونتيل)
- \* الحب هو الذى يجعل العالم. (كيتس)
- \* العطف هو الواقى الصحيح للروح البشرية ضد الأنانية. (كارلايل)
- \* تكون الأخطاء غليظة حين يكون الحب (وليم بليك)
- \* الحب لا يكون حبا ساعة يتبدل أو يجد مجالا للتبدل. (شكسبير)
- \* ما يبدو نظريا شديدا النقل يجعله الحب خفيفا جدا. (كريستوفر هارفى)
- \* الجزء الأفضل من حياة الإنسان الطيب أعماله القليلة التى لا يذكرها ولا يسميها أعمال العطف والحب . (وردزورث)
- \* إن الغرض الحقيقى من الحياة هو أن تحقق الخير، وأن تجعل لنفسك شخصية ناجحة. (جوفرو)
- \* معظم الشرور لا أساس له .. إلا فى مخيلاتنا. (لامينه)
- \* يجب أن نؤمن بالخير .. لكى نستطيع فعله . (دى بونالد)
- \* ليس على طريق النجاح إشارات تحدد السرعة القصوى. (ديفيد جونسون)
- \* النجاح درجات سلم لا تستطيع أن ترتقيها ويداك فى جيبك. (جورج إليوت)
- \* لا خوف فى الحب، ولكن الحب الكامل يطرد الخوف. (وليم بليك)
- \* لكى تحتفظ بالسعادة عليك أن تتقاسمها مع الآخرين. (أوجست كومت)
- \* بعضنا ينجح بذكائه .. وبعضنا ينجح بغباء الآخرين. (لابروير)
- \* أفصح الخطباء .. هو النجاح. (نابليون)
- \* إذا كان الحق للقوة .. فمن الحكمة ألا تكون ضعيفا. (هيجل)

- \* الأقوى .. هو من يقوى على نفسه. (سينيكا)
- \* لا قوة إلا قوة الضمير .. ولا مجد إلا مجد الذكاء. (فيكتور هيجو)
- \* الفضيلة هي أقصر طريق إلى المجد . (هرقليطس)
- \* الفضيلة هي الوسط بين رذيلتين. (أرسطو)
- \* ليست الفضيلة في أن تتجنب الرذيلة فحسب، بل في ألا تشتهيها أيضا. (برنارد شو)
- \* لولا الذات لكانت الحياة لا تطاق . (لورد بلمرستون)
- \* اللذة سعادة المجانين، والسعادة لذة الحكماء. (أفلوطين)
- \* إن معرفة النسيان لهي سعادة أكثر منها فنا. (بومارشيه)
- \* عندما نفقد كل أمل .. علينا ألا نياس . (سينيكا)
- \* الثروة ليست لمن يجمعها .. بل لمن يستمتع بها. (آدم سميث)
- \* الأثرياء ليسوا في العادة من الصالحين، ولذا فإنهم ليسوا سعداء. (أفلاطون)
- \* الإخفاق أساس النجاح. (لاوتسو)
- \* ليس سقوط المرء فشلا، إنما الفشل أن يبقى حيث سقط. (بترارك)
- \* لقد دخل الضجر إلى العالم من باب الكسل. (لابروير)
- \* الخمول لون من ألوان الانتحار. (برتراند راسل)
- \* السعادة تشبه الألماسة، واللذة نقطة الماء. (دوبوفلير)
- \* اليأس هو انتحار القلب. (ريختر)
- \* إن حب المرء يعنى أنه يتمتع، في حين أنه يتمتع أكثر إذا كان محبوبا. (أرسطو)
- \* نحن نغفر .. مادما نحب. (لا رشفوكو)
- \* يصاب الحاسد بالهزال من سمنة الآخرين. (هوراس)
- \* الحسد اعتراف الحسود بدونيته. (مثل مكسيكى)
- \* ليس للجاهل سوى الحظ، سواء في إخفاقه أو تفوقه. (برتراند راسل)
- \* ما الحظ إلا فرصة تفرع بابك، فأسرع إلى تلقفها. (ملتون)

- \* من يخشى أن يتألم .. يتألم مما يخشى. (أبقراط)
  - \* من يخشى أن يكون له أعداء .. لا يكون له أصدقاء. (زينون)
  - \* تقودك الشجاعة إلى النجوم .. والخوف إلى الموت. (سينيكا)
  - \* خوف وقوع المكروه قبل تنامي المدة .. خور في الطبع. (أرسطو)
  - \* أفضل طريقة لإلزام الناس أن يقولوا فينا خيرا هي أن نفعل الخير.
- (فولتير)

\* تدخل الرذائل في تركيب الفضائل كما تدخل السموم في تركيب الأدوية. (لارشفوكو)

- \* ازرع البسمة في وجهك، تحصد السعادة في قلوب الناس. (راندل)
- \* السعادة قناعة، فلا الذهب ولا العظمة يجعلاننا سعداء. (لافونتين)
- \* السعادة تولد في البؤس، والبؤس يختبئ في السعادة. (لاوتسو)
- \* لا يهزم الإنسان إلا عندما يحل أسفه محل أحلامه. (نابليون)
- \* الشجاعة تقهر البؤس. (بوبيلوس سيروس)
- \* الحياة عندي بدأت في الثمانين، معها شعرت أنني الشاب الذي خرج إلى نفسه من موج البحر. (سومرست موم)
- \* تكمن الشيخوخة في الروح أكثر مما تكمن في الجسد. (فرنسيس بيكون)

- \* اضيع الأيام تلك التي لا نضحك فيها. (سنجور)
- \* لا سعادة تعادل راحة الضمير. (ابن باجه)
- \* تكون الحياة سعيدة عندما تبدأ بالحب وتنتهي بالطموح. (باسكال)
- \* بقدر ما يعطى الحكيم بقدر ما يغتنى شخصيا. (لاوتسو)
- \* الثروة الحقيقية هي ثروة العقل. (أنا كريس)
- \* دليل عقل المرء فعله. (أرسطو)
- \* المعرفة قوة. (فرنسيس بيكون)
- \* التعلم يضاعف المواهب. (هوراس)
- \* العمل ملح الحياة. (توماس فولر)
- \* العمل أبو اللذة ومصدر السعادة. (فولتير)



- \* النحلة العاملة .. ليس لديها وقت للحزن. (وليم بليك)
- \* الجهالة .. أم الشرور. (رابليه)
- \* نفس جميلة فى جسد جميل هو المثل الأعلى للجمال. (تولستوى)
- \* المتفائل يرى ضوءا غير موجود، والمتشائم يرى ضوءا لا يصدق. (بايرون)
- \* عندما يكون بغضنا شديدا جدا فإنه يجعلنا أدنى من أولئك الذين نبغضهم. (لارشفوكو)
- \* الحب استمرارية ونقاء، والكراهية موت وشقاء. (جون كيتس)
- \* الحب أشد أنواع السحر فعالية. (ستاندال)
- \* البغض سلاح الضعفاء. (الفونس دوديه)
- \* من الشقاء .. عدم تحمل الشقاء. (بياس)
- \* من يقع فى حب نفسه .. يأمن المنافقين. (بنيامين فرانكلين)
- \* اتقن عملك .. تحقق أملك. (أفلاطون)
- \* لا يكفى أن تصنع خيرا.. عليك أن تحسن صنعه. (ديدرو)
- \* الوجه البشوش .. شمس ثانية. (جون لوك)
- \* لولا ابتسامة على ثغر نحبه لما فرحنا بانتصاراتنا وبأكاليل الغار. (بايرون)
- \* إننا نشعر بالراحة حينما نعمل بإخلاص. (جورج صان)
- \* الحياة .. بلا إخلاص .. وقاحة. (إمرسون)
- \* الإخلاص عملة نادرة فى عالم المادة اللاأخلاقى. (ت س إليوت)
- \* ليست الأخلاق أن تكون صالحا فحسب، بل أن تكون صالحا لشيء ما. (هنرى ديفيد ثورو)
- \* لا يمكن للإنسان أن يكون عالما .. قبل أن يكون إنسانا. (نوفاليس)
- \* الأمل .. هو حلم اليقظة. (أرسطو)
- \* من يبني آماله على الأوهام يجدها تتحقق فى الأحلام. (بودلير)
- \* انبذوا ما يفنى، واجمعوا ما لا يفنى، وافتحوا ملكوتا لا نهاية له. (القديس برنار)

- \* لا تفعلوا شيئاً مما تفعلونه الآن، وافعلوا كل شيء لم تفعلوه.  
(ديموستينس)
- \* احتراموا قبل كل شيء ضميركم .. ولا تتطقوا إلا بالحق. (مارينى)
- \* ليس هناك من ينكر مشقة الفشل، لكن الأكثر شراً من الفشل ألا يحاول الإنسان النجاح. (روزفلت)
- \* أنتظرون أن تبدعوا الحياة عندما تقبض عليكم يد الموت الباردة فى وقت لا تعرفون فيه إذا كنتم بين الأحياء أو الأموات؟ (بوسويه)
- \* إن حياة الدعة، حياة الهدوء التى تنشأ من عدم الطموح إلى تأدية الأعمال العظيمة أو من عدم القدرة على الكفاح هى حياة غير جديرة بأمة أو بفرد. (روزفلت)
- \* ليكن وجهك بساماً وكلامك ليناً، تكن أحب إلى الناس ممن يعطيهم الذهب والفضة. (لابروير)
- \* شق طريقك بابتسامتك خير من أن تشقها بسيفك. (شكسبير)
- \* الابتسامة تذيب الجليد، وتتشرب الارتفاع، وتبلسم الجراح، إنها مفتاح العلاقات الإنسانية الصافية. (فولتير)
- \* إفراط التوقى أول موارد الخوف. (أرسطو)
- \* أحزم الحازمين من عرف الأمر قبل وقوعه، فاحترس منه. (لقمان الحكيم)
- \* ليس للحياة قيمة إلا إذا وجدنا فيها شيئاً نناضل من أجله. (سوفاج)
- \* أحسن وسيلة للتغلب على الصعاب اختراقها. (نابليون)
- \* الإحسان الذى لا يكلف شيئاً تجهله السماء. (بلزاك)
- \* الاحتقار هو الشكل الأذكى للانتقام. (بلتستار غراتيان)
- \* الناس عبيد الإحسان. (مثل عربى)
- \* ذو الخبرة يعرف أكثر من العراف. (فيدر)
- \* إن حياة الدعة ليست مما يرغب فيه لأنها تعجز من يمارسونها عن العمل الجدى فى هذا العالم. (روزفلت)

\* من الخير ألا تكون لدينا عيوب، ومن الشر ألا تكون لدينا تجارب.  
(وليم بيد جوت)

\* الذهب يمتحن بالنار .. والرجال بالتجارب. (سينيكا)  
\* الإرادة لا الجسد هي التي تصنع الفساد. (بوبيليوس سيروس)  
\* لا تتحقق الأعمال بالأمنيات، إنما بالإرادة تصنع المعجزات. (مثل أمريكي)

\* لا أحد يضل إن سار على الطريق الصحيح. (جوته)  
\* الكرامة مجد يأتي نتيجة عقل مستقيم وجاد. (أفلاطون)  
\* يسمى شريرا كل من لا يعمل إلا لمصلحته الذاتية. (بوبيليوس سيروس)

\* لقد كان على الإنسان أن يعيش .. وهذه الضرورة طالبت به بقهر العالم الخارجي. (أليكس كاريل)  
\* إن أي إنسان لا يستطيع أن يعيش وحده ويكون سعيدا.  
(كونفوشيوس)

\* إن الرجل يكون حكيما عندما يدرك جهل نفسه. (سقراط)  
\* قد يبدو للناس أنهم مسحوبون من الأمام، لكن الواقع أنهم مدفوعون من الخلف. (شوبنهاور)  
\* إن أسعد الناس وأكثرهم فائدة يتكونون من كل تام النمو من ناحية النشاط العقلي والأدبي والعضوي. (أليكس كاريل)  
\* لكي يعيش الإنسان عليه أن يتذكر الحياة أكثر من الموت، وأن يقبل الأشياء الواقعية القريبة كما يقبل الأشياء المثالية البعيدة. (وليم جيمس)

\* الحب يصهر النفس في سبيل لا شخصي - أعمى. (شوبنهاور)  
\* لا شيء حقيقي سوى الحب . (لابلاس)  
\* إن إمتناع نمو وجوه النشاط العاطفي أو الجمالي يخلق أشخاصا في المرتبة الدنيا .. نوى عقول ضيقة غير صحيحة. (أليكس كاريل)



- \* من أثنى ما فى هذه الدنيا أن يرى الناس جمال الخير فى دخائل أنفسهم وأن يهيموا به حبا. (سقراط)
- \* قلما يكون الشخص ذو الخطب المؤثرة فى الظاهر .. رجلا فاضلا. (كونفوشيوس)
- \* لا ترغب فى شىء فوق طاقتك .. ولا تطلب من نفسك شيئا فوق احتمالك. (نيتشه)
- \* إن عقول العباقرة أكثر نشاطا وإبداعا فى أقل الأعمال الخارجية. (دافش)
- \* إن الجمال مصدر لا يفرغ للسعادة بالنسبة لمن يكتشف مكانه. (أليكس كاريل)
- \* إن روح العالم وطاقته هما اللذان يعملان فينا، كما أن البحر هو الذى يرتفع فى كل موجة صغيرة . (سانتياغا)
- \* الفضيلة الكاملة هى: ألا تفعل بغيرك ما لا تحب أن يفعل بك. (كونفوشيوس)
- \* قال زارا دشت : أحب من يسعى إلى خلق شىء أسمى منه.. ثم يموت. (نيتشه)
- \* يجب على الإنسان أن يفرض على نفسه قاعدة داخلية حتى يحتفظ بتوازنه العقلى والبدنى. (أليكس كاريل)
- \* يقول الضعيف فاطر الهمة إن الحياة لا تساوى شيئا، وخير له أن يقول: "إننى لا أساوى شيئا". (نيتشه)
- \* يكاد الذكاء يكون عديم الجدوى لمن لا يملكون شيئا آخر عداه، لأن الشخص الذكى البحث إنسان غير كامل . إنه ليس سعيدا لأنه غير قادر على ولوج العالم الذى يفهمه . إذ إن القدرة على فهم العلاقات الموجودة بين الظواهر تظل عقيمة مالم تتحد مع ألوان أخرى من النشاط مثل الإحساس الألبى، والعاطفى، وقوة الإرادة وأصالة الحكم، والخيال، وبعض القوى العضوية . تلك التى يمكن فقط استخدامها ببذل الجهد. (أليكس كاريل)

\* لا تستهن بالتأفة على الرغم من أنه يبدو شيئاً ضئيلاً، فحبات الرمل تصنع الجبال. (يونج)

\* ينبغي لنا أن نحب البشر كما هم .. لا كما ينبغي أن يكونوا. (أندريه مورو)

\* إن الناس يميلون إلى جمع المال والثروة ألف مرة أكثر من ميلهم إلى تحصيل الثقافة، مع أن اليقين الذي لا شك فيه هو أن سعادة الإنسان تتوقف على ثقافته أكثر مما تعتمد على ماله وثروته. (شوبنهاور)

\* إن الفضائل التي نستطيع إتخاذها أساساً للعلاقات بين الناس عشر هي: أن يعطف الوالد على أولاده، ويحترم الابن أباه، ويعامل الأخ الأكبر أخاه الأصغر بلين ورفق ورقة، وأن يخضع الأخ الأصغر لأخيه الأكبر ويحترمه، وأن يتحلى الزوج بحسن الخلق ويعامل زوجته باحترام ورقة، وأن تطيع الزوجة زوجها، وأن يحسن الكبار معاملة الصغار وأن يطيع الصغار أوامر الكبار، وأن يحسن الحاكم معاملة رعاياه ويعطف عليهم، وأن يخلص الوزراء في أداء مهمتهم. (كونفوشيوس)

\* بعض الناس يكسبون المال لكي يحولوه إلى سعادة، ولكن الأكثر حكمة يكسبون السعادة لكي يمنحوها .. ويظلوا - مع ذلك - يتمتعون وينعمون بوفرة منها. (هارولد كيون)

\* قوة الإرادة هي نتاج الهدف المحدد المعبر عنه من خلال العمر المستمر المستند إلى المبادرة الشخصية. (هارولد كيون)

\* شخصيتك تكشف عن نوع التفكير الذي تقوم به والأخلاقيات التي تتقيد بها. (نابليون هل)

\* ينبغي لك أن تؤمن بالسعادة .. وإلا فإن السعادة لن تأتيك أبداً. (دوجلاس ملوك)

\* لا حاجة بنا إلى الاهتمام بكيفية موتنا .. إذا كنا نحيا بشرف. (دانتي)

- \* إن سر السعادة ليس في أن يعمل المرء ما يحب، بل في أن يحب ما ينبغي عمله. (جيمس بارى)
- \* إنهم عبيد حقاً من لا يجرءون على أن يكونوا على حق مع اثنين أو ثلاثة. (دانتي)
- \* نحن لا نستطيع أن ننهض إذا لم يكن ثمة شيء لكى نرتفع فوقه. (دجون فانس تشينى)
- \* السعادة هي حيث توجد، ونادراً ما تكون حيث يبحث عنها المرء. (دوجوش بيلينجز)
- \* إن الإنسانية الصحيحة "الفاضلة" تتطلب قدرة جبارة، والطريق إليها صعب المنال. فانت لا تستطيع أن تلمسها بالأصابع، ولا أن تصل إليها سيرا على الأقدام، وعلى ذلك فالإنسان الذى يستطيع أن يقترب منها أكثر من الآخرين يُعدّ فاضلاً. ومن ثم إذا قاس الإنسان الناس بمقياس الفضيلة المطلق. فسيكون من المستحيل أن نجد شخصاً فاضلاً، ولكن إذا قاس الناس بعضهم بعضاً بأنفسهم فإن الأفضل منهم يُعدّ مقياساً لغيره. (كونفوشيوس)
- \* لا يمكننا جميعاً أن نكون رباناً.. ينبغي أن نكون بحارة. (دوجلاس مالوك)
- \* إن الفضيلة وحدها هي السعادة في هذا العالم. (شكسبير)
- \* إن العمل الطيب هو العمل الوحيد الأكيد السعيد في حياة الإنسان. (فيليب سيدنى)
- \* كل عمل صحيح وتفكير صادق يطبعان بطابع جمالهما الإنسان والملاح. (دجون راسكن)
- \* إذا كنت صادقاً مع نفسك .. لن يمكنك أن تكون زائفاً مع الآخرين. (شكسبير)
- \* الصديق الذى ينقلب إلى عدو.. هو أسوأ الأعداء. (سيدنى سميث)
- \* سأنظر إلى فوق وأحب، وأضحك، وأرفع الآخرين. (هوارد أرنولد وولتر)



- \* للعقول الكبيرة غايات ، لسواها رغبات .. العقول الصغيرة تروضها وتخضعها المصائب .. والعقول الكبيرة تعلو فوق المصائب. (أيرفنج)
- \* ما نستطيع عمله من أجل الآخر هو اختبار للقوة وما نستطيع أن نتحملة من أجله هو اختبار للحب. (الأسقف وستكون)
- \* لماذا ندمر السعادة الحاضرة بشقاء بعيد؟ شقاء يمكن ألا يحدث أبداً، ذلك بأن لكل حزن واقعي عشرين ظلاً، ومعظم هذه الظلال من صنعك أنت. (سيدنى سميث)
- \* إنك لا تقابل أحداً إلا نفسك في طرقات القدر بعيدة المدى. (مترلينك)
- \* إن تقدير الذات تقديراً صائباً ضرورى لتنظيم مجهوداتنا تنظيمًا مناسباً.. (هربرت سبنسر)
- \* إننا لا نعجب برجل الدعة الذى يجفل من العمل، ولكننا نعجب بالرجل تتجسم فيه الجهود الطافرة . (روزفلت)
- \* تعلموا كيف يجب أن تموتوا، بل تعلموا بالأحرى ألا تنتظروا الساعة الأخيرة لكي تشرعوا فى أن تعيشوا. (بوسويه)

\*\*\*

\*\*\*

## المصادر

- \* الفلسفة العملية للحياة : ينى حاجى ديمو، ت : على نور، مكتبة النهضة المصرية ١٩٥١.
- \* الطريق إلى النجاح : عاطف عمارة، المكتبة السيكولوجية، هلا بوك شوب، القاهرة ١٩٩٦.
- \* سبيلك إلى السعادة : سمير شيخانى، دار الآفاق الجديدة، بيروت، ١٩٨٦.
- \* اليوجا ينبوع السعادة : عباس المسيرى، دار المعارف، القاهرة ١٩٦٦.
- \* طاقاتك الكامنة : سمير شيخانى، مؤسسة عز الدين، بيروت ١٩٩٠.
- \* كن متفائلا : فيكتور بوشيه (.....) شركة الجمهورية للنشر، المحلة الكبرى ١٩٩٨.
- \* اكتشف نفسك : سمير شيخانى، مؤسسة عز الدين، بيروت ١٩٩٠.
- \* غزو السعادة : برتراند راسل، كتابى، المؤسسة العربية الحديثة، القاهرة .
- \* ثلاثون طريقة لتحسين قدراتك : هارى شو، ت: وفيق مازن، دار المعارف القاهرة.
- \* عش بحكمة تعش سليما : حلمى مراد، كتابى، المؤسسة العربية الحديثة، القاهرة.
- \* قصة الفلسفة : ول ديورانت، ت : فتح الله المشعشع مكتبة المعارف، بيروت ١٩٨٥.
- \* دنيا الحب والسعادة : إميل لودفيج، "كتابى" - ٢٧، المؤسسة العربية الحديثة، القاهرة .

- \* سلطان الإرادة : بول جاغو، ترجمة : عبد اللطيف شرارة، دار بيروت، لبنان ١٩٥٣.
- \* لماذا أنت عصبى : حلمى مراد "كتابى" - ٣٣ المؤسسة العربية الحديثة، القاهرة.
- \* الانتصار على الخوف : جيمس بندر "كتابى" - ٢٧ المؤسسة العربية الحديثة، القاهرة.
- \* فلسفة السعادة : د . محمد فتحى، دار الفكر العربى، القاهرة، (د.ت)



## المحتويات

الصفحة	الموضوع
٥	* مقدمة
٩	* الفصل الأول : (طريقك إلى السعادة)
١٠	- مفاتيح النجاح.
١٩	- الصدفة والحظ .
٢٣	- ما السعادة .
٣٣	- طريقك إلى السعادة .
٤٣	* الفصل الثاني : (أسباب السعادة)
٤٤	- الصحة النفسية .
٤٩	- الحرب ضد الخوف .
٥٤	- الحرب ضد السأم.
٥٨	- الحرب ضد القلق .
٦٢	- السلام مع النفس .
٦٦	- النشاط والتكيف.
٧١	* الفصل الثالث : (الحياة السعيدة)
٧٢	- بعض أسباب الشقاء .
٧٧	- كيف تتغلب على العقبات .
٨١	- وصفة للسعادة .
٨٩	* الفصل الرابع : (كن متفائلا)
٩٠	- التفاؤل السلبي.
٩٥	- السعادة والأمل في ركاب المتفائل.
٩٥	- تقدير النفس والثقة بها .
٩٦	- حب العمل .

## تابع المحتويات

الصفحة	الموضوع
٩٦	- التوازن بين الجسم والروح .
٩٧	- الحوادث أكبر معين لنا .
٩٨	- كن نافعا للآخرين .
٩٨	- الأخلاق المثالية .
٩٩	- الإرادة والخيال .
١٠٢	- الوصايا العشر .
١٠٥	* خاتمة
١٠٥	- قالوا عن السعادة وأسبابها .
١١٥	* المصادر











## هذا الكتاب

ما السعادة ؟ ما معناها ؟

في أى شيء تكمن ؟ هل هي كامنة في أغوار نفوسنا ، أم هي كائنة في العالم الخارجي ؟ أين نجدها؟ وأين يجب أن نبحث عنها ؟

هل هي مجرد فكرة معنوية يمكن ترجمتها وتجسيدها في أشياء وأفعال ومشاعر وسلوكيات ؟ أم هي المباهج الحسية التي تمتلئ بها الحياة التي نعيشها ؟ وهل هناك صلة معينة بين الطريقة التي نحيا بها وبين السعادة أو الشقاء في الحياة؟

ما العلاقة بين السعادة وبين الأخلاق والفضيلة ؟ وهل يمكن أن يكون الأقوياء وأهل السلطة الذين يتمتعون بالمال والسلطان من السعداء في الحياة ؟ وماهي الوصايا العشر لحياة سعيدة ؟

كل هذه الأسئلة وغيرها ، ترد إلى الذهن بمجرد أن يفكر الإنسان في معنى السعادة ، وفي أسبابها ، وفي كيفية الحصول عليها . ولأن البحث عن السعادة لا يستقيم ولا يكتمل إلا بطرح هذه الأسئلة وأمثالها ، فقد حاولنا في هذا الكتاب أن نقدم الإجابة عن هذه الأسئلة . وأن نضع بين أيديكم عنوان الطريق إلى السعادة والرضا .

الناشر

Bibliotheca Alexandrina



0655957

